

✽ श्री हरी ✽

आकृतिक-चिकित्सा-ग्रन्थमाला न० २०

बच्चों का पालन

और

रोगों की चिकित्सा

इस पुस्तक में—

बालकों के पालन पोषण के स्वाभाविक नियम तथा उनके रोगों की सरल चिकित्सा का विस्तार पूर्वक वर्णन है। हर एक जननी के लिये यह पुस्तक अत्यन्त आवश्यक है।

लेखक—

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N.D

आकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला कार्यालय

पो० नीम का थाना जैपुर स्टेट

पुस्तक मिलाने का पता—

अग्रवाल बुक डिपो

खारी बावली, देहली।

चतुर्थवार

मूल्य २॥)

* श्री हरि *

बच्चों का पालन

और

रोगों की चिकित्सा

गर्भस्थ शिशु का पोषण

वास्तव में बालक का पालन पोषण तो उसके गर्भ में आते ही आरम्भ हो जाता है और गर्भस्थ बालक की ६ महीने पूरी रक्षा की जानी चाहिए, मुझे खेद है कि आज के दम्पति इस बात पर बिलकुल ध्यान नहीं दे रहे हैं कि बालक के शरीर की नींव गर्भ में ही लगती है, गर्भ में ही उसके हाड, मांस, एवं शरीर के अंगों की रचना की जाती है और बालक का भविष्य जीवन उस का आरोग्य, सौन्दर्य बनावट बहुत कुछ इस नौ महीने के माता के खान पान व रहन सहन पर निर्भर हैं ? यदि इस काल में माता स्वाभाविक आहार सेवा, फल, शाक, दूध सात्विक अन्न आदि खाती है और स्वाभाविक जीवन बिताती है तो बालक परम तेजस्वी सुन्दर, नीरोग, दीर्घ जीवी और बुद्धिमान होगा, इसके विपरीत खान पान खराब व गदे रहन-सहन आदि से संतान अगहीन कुरूप रोगी ठस दिमाग और कमजोर होगी और माता पिता के दुःख का कारण होगी ।

नवजात शिशु की रक्षा

मैं अपनी पुस्तक "स्त्री रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा" में पूरी तरह सब बातें लिख चुका हूँ कि प्रसूता स्त्री को कैसा आहार करना चाहिए ताकि उसका दूध शुद्ध रहे और माता भी निरोग रहे और बालक भी निरोग रहे इसलिए यहां उस विषय का जिक्र नहीं करूंगा। यहां पर मैं दूसरी सभी बातों का जिक्र करूंगा जो बालक की रक्षा उसके पालन पोषण के लिये बहुत आवश्यक है।

प्रकृति के उपासक जानवरों के रज्जु सहन से पता चलेगा कि बच्चा जन्मने के बाद काफी समय माता उस बच्चे को अपने शरीर के अंग निकट रखती है, जहां तक बनता है माता जन्म, चर अपने छोटे बालक से दूर होना पसन्द ही नहीं करती, इसका कारण यह है कि नवजात शिशु के लिये माता के शरीर का स्पर्श, उसका हर समय निकट रहना बड़ा आवश्यक है और बालक के आरोग्य पर उसका बड़ा भारी असर पड़ता है।

हमें खेद के साथ लिखना पड़ता है कि इस सभ्य युग में इस प्राकृतिक नियम की अवहेलना की जाती है। बालक पैदा होते ही नर्स या घाय के सुपुर्द कर दिया जाता है मानो माता में उससे कोई सम्बन्ध ही नहीं है। ऐसा करना भारी भूल है और बालक के लिये यह बड़े दुर्भाग्य की बात है।

हमने अक्सर देखा है कि जन्मे २ बालक जन्में पतले से सुला दिया जाता है, रोते रहते हैं और कमजोर रहते हैं उन्हें

दूध हजम नहीं होता । जब उन्हीं बच्चों को माँ की गोद में उसके अति निकट रखा गया तो वे भले चगे हो गए ।

दूध कम उतरना या न उतरना

जैसा कि मैं पहले लिख चुका हूँ आजकल बहुत सी स्त्रियाँ को दूध बिल्कुल नहीं उतरता या बहुत कम उतरता है इसी से बच्चे हमेशा बीमार और अल्पायु देखे जाते हैं । इसका मूल कारण माता का खान पान या दवाइयों का सेवन है और कुछ नहीं । जिन औरतों को दूध नहीं उतरता या खराब होता है वे धाय से दूध पिला कर बालक का पोषण कर सकते हैं परन्तु यह कार्य ऐसा ही है जैसे किसी के वेटा न हो और गोद मोल का वेटा लाकर जी राजी करे । वास्तव में जो खूबी, जो गुण माँ के दूध में है वे अन्य किसी भी स्त्री के दूध में हो ही नहीं सकती, सभी मादा जानवर अपने बच्चों को अपना ही दूध पिलाती है, कभी वे धाय से दूध नहीं पिलाती ! क्या यह एक शर्म की बात नहीं है ?

कई लोग यह दलील देते हैं कि माँ का दूध खराब होने की हालत में या अगर उसके दूध न उतरे तो मजबूरन धाय को दूध पिलाना ही पड़ेगा वरना बालक जीवित कैसे रह सकता है । इसका जवाब साफ है । डाक्टरों विद्या और आयुर्वेद में ऐसे उपाय नहीं हैं कि माता का दूध दवाइयों से शुद्ध किया जा सके ।
में उतारा जा सके इसी लिए डाक्टर वेटा नेमा

मगर ये हैं मगर प्राकृतिक निकित्सा प्रणाली में ऐसी चीजों के लिये स्थान नहीं है।

प्राकृतिक उपचारों में सरासरी में सरासरी दूध को बिनाकुल शुद्ध रोग रहित बनाया जा सकता है। और अगर दूध न उतरे तो काफी मात्रा में बनाया जा सकता है। इसके लिए किसी दवा दान या इन्जेक्शन की आवश्यकता नहीं बल्कि उपायों-धिलाना माता के दूध को और भी गंदा बना देता है।

इसके लिए माता को चाहिए कि वह गांव या बकरी का दूध पेट भर पीये, मसाले, गीठा मिरपें, दवाइयां, नंगे की चीजें न खाए और यथाशक्ति फल, मेवे, जल और हरे शाक खाए और कब्ज होने पर एनिमा ले और थोड़ा र शुद्ध दूध में घूमे, इन प्रयोगों में प्रति शीघ्र शुद्ध और काफी मात्रा में दूध उतरेगा और बालक प्रसन्न निरोग व बलवान रहेगा।

आजकल अनेक प्रकार के धिलाने की दूध, घनावटी दूध, सूजे दूध, पालामृत, ग्लूकोज आदि बालकों को दिए जाते हैं और यह आशा की जाती है कि बालक इससे निरोग रहेंगे मगर यह एक घातक भूल है- इन सब घनावटी सूजे दूध व अन्य चीजों के पोषक तत्व बालक को और रक्त में नष्ट हो जाते हैं। क्या यह वाजा दूध की बराबरी कर सकते हैं? हरगिज नहीं।

इससे या तो समझा देने के बाद भी यदि किसी का अध-विश्वास दूर न हो और वह रुढ़ियों का गुलाम ही बना रहना

असन्द करे तो उसको चाहिए कि इन बातों पर ध्यान दे। अगर धाय ही लगाना मंजूर हो, माता स्वयं बच्चे को दूध न पिलावे या अगर वह बालक को दूध पिलाने में अपने यौवन की हानि समझे या विषय भोगों में बाधा पड़ती दिखाई दे तो यह चाहिये कि धाय को भी स्वाभाविक भोजन पर रखा जावे ताकि दूध साफ और प्रचुर मात्रा में उत्तरे। अगर धाय खराब भोजन करेगी तो उसको भी दूध खराब उतरेगा और ऐसे दूध पीने वाला बच्चा सदा बीमार और हर वक्त एक न एक बीमारी से घिरा हुआ रहेगा।

अगर बालक को धाय का दूध न पिलाया जाय तो सब से अच्छी बात होगी कि उसको बकरी या गाय का दूध सफा-रण गरम करके आधा दूध आधा पानी मिलाकर थोड़ा थोड़ा पिलाना चाहिए। अधिक औटाने से दूध देर हजम न गरिष्ठ हो जाता है, डाक्टर लोगों का यह मत है कि बच्चे दूध में कीड़े या रोग जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं साफ झूठ है और प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में ऐसे अंध विश्वासों के लिये कोई स्थान नहीं है।

यह जरूरी नहीं है कि दूध को देर तक बचा रखा जाय उस हालत में वह खराब हो जाता है, पारोष्ण दूध पानी मिला कर बच्चों को पिलाना चाहिये मगर यह भी ध्यान रखना चाहिए कि गाय या बकरी बीमार न हो. वरना बच्चा भी खराबी करेगा।

आजकल बालकों को विस्कुट, शराब अन्य चीजों के सत सूखा दूध ग्राइप वाटर आदि देने का रिवाज बढ़ गया है जो प्रकृति के नियमों के सर्वथा विपरीत है और इन वस्तुओं के अतिरिक्त घुट्टी, हरड़ आदि के सेवन से बेचारे गरीब बच्चे आरंभ से ही कमजोर और विमार हो जाते हैं और जल्द ही मर जाते हैं ।

आज कल बालकों को बहुत सी जगह अमल दिया जाता है ताकि बच्चा रोवे नहीं, माता को परे शान न करे, खेलता रहे और दम्पति के आमोद प्रमोद में विघ्न न पड़े, परन्तु अमल एक विष है, नशा है और विष या नशा या दवा थोड़ी मात्रा में भी शरीर का नाश ही करेंगे । वे कभी शरीर का हित नहीं कर सकते इसलिए इनका त्याग करना चाहिए ।

स्वतन्त्र प्रकृति में ध्यान देने पर मालूम होगा कि कोई भी जानवर बच्चे सिवा अपनी मां के घोवे के दूध के और कोई दूध नहीं पीते और उसी दूध को पी करके हंसते, खेलते कूदते हैं और उन्हें कभी हमारे बालकों की तरह बड़बड़मी, कब्ज, पेट फूलना हरे पतले दस्त उल्टी वगैरह नहीं होते । इसलिए हमें यह मानना ही पड़ेगा हमारे यहां या तो स्त्रियों का दूध भारी है या बच्चों को ऐसी और चीजें दी जाती हैं जो उसको पच नहीं सकती ।

वास्तव में स्तनों का दूध पीना उसके लिए अच्छा है, हवा लगने से दूध के गुण बदल जाते हैं । परन्तु जो दूध वैज्ञानिक

ढंग से तैयार किए जाते हैं वे कभी लाभदायक नहीं हो सकते और अवश्य वनावटी दूध से बच्चे कमजोर व बीमार हो जायेंगे ।

हमने परीक्षा द्वारा यह जाना है कि बालक के दो तीन माह का हो जाने के बाद अगर मा के दूध के सिवा उसे और कोई पोषण देने की आवश्यकता पड़ भी जावे तो उसे थोड़े पतले रस का आम या सतरा चुसाना चाहिए । बालक बड़े प्रेम से आम आदि फल चूसता है और यह रस उसके लिए बड़े ही लाभप्रद सिद्ध होंगे क्योंकि प्रकृति की देन फल कभी हानि नहीं कर सकते—जैसे कि दवाइयां हानि करती हैं ।

इसके सिवा बालक छः महीने का हो जाने के बाद उसे फलों के रस के साथ साथ बादाम भिगोकर उसे पीसकर पानी मिला कर दूध सरीखा बना लेना चाहिए और उसे काफी पतला कर लिया जावे और बालक को एक चम्मच रोजाना पिलाया जावे पचने पर दस बीस चम्मच रोज बादाम का यह दूध दिया जा सकता है । यह बादाम का दूध सर्वथा निदोष और अमृत समान उपयोगी सिद्ध होगा और सभी वनावटी भोजनों व बिलायती दूध आदि से अधिक उपयोगी रहेगा ।

हमें इस बात पर बड़ा खेद है कि हमारे समाज में बालकों की छः महीने का होते ही रोटी आदि खिलाना शुरू कर देते हैं । यह रिवाज बालकों के लिए बड़ा ही घातक सिद्ध हुआ है इससे बालकों की वृद्धि रुक कर वह नाना प्रकार के रोगों का शिकार हो जाते हैं ।

जब तक मां का दूध उतरे उसे और कुछ न दिया जावे और उसमे कमी आ जाय और परिस्थिति ऐसी न ह कि मा को फल दूध या मेवा पर रखा जासके तो बच्चे को गाय, बकरी का दूध या बादाम का दूध आदि देना चाहिये । कम से कम दो वर्ष से पहिले बच्चे को रोटी चीनी आदि देना एक भारी भूल है ।

जो माता पिता अपने नन्हे बालक को आरम्भ से ही मिठा-इयां, विस्कुट, वनावटी दूध रोटी, ममाले, चाट और दवा इयां देते हैं वे उनका जीवन नष्ट करते हैं । ऐसे बालक शीघ्र ही अनेक व्याधियों से पीड़ित होकर जल्दी मर जाते हैं । अगर ऐसे खराब भोजन करने वाले बालक जिन्दा भी रहे तो वे दूसरी खराब आदतों के शिकार हो जाते हैं । ऐसे बालक अकसर ठस डिमाग क्रोधी और दुरावारी हो जाते हैं । मा बाप ऐसे बालकों को उपदेश देते हैं, डराते घमकाते और पीटते हैं पर उन पर कोई असर नहीं होता बल्कि अकसर बच्चे घर से भाग जाते हैं और मा बाप उन्हें ढूँढ़ते फिरते हैं ।

आजकल अकसर बालक आरम्भ से ही नेत्रहीन चिःचिड़े बदमाश और मक्कार देखे जाते हैं । किसी का दासिल बढ़ जाता है, कोई चश्मा लगाने लगते हैं, किसी को पाठ याद नहीं रहता । कोई अस्वाभाविक बुरी लतों में फँस जाते हैं । इसका कारण केवल मां बाप और शिक्षकों की लापरवाही और बच्चों का खराब खानपान है ।

ऐसे बालकों की चिकित्सा स्वभाविक रीति से होनी चाहिये फल, दूध, मेवा, हरे शाक, सात्विक अन्न का आहार प्राकृतिक जल स्नान, नैसर्गिक व्यायाम आदि से बालकों के समस्त विकार दूर हो गये हैं और पहले से बालक बड़े बुद्धिमान तेजस्वी और सदाचारी बन गये हैं ।

अपनी सन्तान को ऊँचे निमाग वाला, पूर्ण विद्वान्, नीरोग और प्रगति शील बनाना कौन नहीं चाहता परन्तु स्वभाविक उपचारों के सिवा और कोई ऐसे उपाय नहीं हैं जिनसे इच्छित फल की प्राप्ति हो सके । इसलिये माता पिता को चाहिये कि अपने बालकों का खानपान, रहन-सहन यथाशक्ति प्रकृति के अनुकूल बनावें ।

इच्छा न होते हुए भी इस विषय को यहां लिखना पड़ेगा कि लड़के और लड़कियाँ आजकल बड़ी छोटी उम्र में काम-वासना के शीभूत होकर अनेक कुट्टेयों में फँस जाते हैं और अपने हाथों अपने जीवन का नाश करते हैं ।

स्कूल और कालेज के लड़के अत्यंत घृणित अपराध-प्रकृति विरुद्ध काम चेष्टायें करते हैं और स्कूल कालेज की कंवारी लड़कियाँ गर्भपात करने लगी हैं । आश्चर्य की बात तो यह है यह सभी लड़के और लड़कियाँ जो अपराध करते हैं यह यह भली भाँति जानते हैं कि वह अपराध कर रहे हैं और अपराध हो चुकने पर बहुत पश्ताप करके यह प्रण करते

कि मनुष्य में ऐसा हरगिज नहीं करेंगे। परन्तु फिर भी १२ अपराधों में फस जाते हैं।

इसका कारण प्रगट है—ऐसे लड़के लड़कियों के शरीर विजातीय द्रव्य से भरे हुए और रोगी होते हैं और उनका जननेन्द्रियां विकारयुक्त हैं इसलिये ऐसे अपराधी बालकों को दण्ड देने के बजाय स्वाभाविक उपचारों के जरिये उनके शरीर से विकारी द्रव्य को निकालना चाहिये। ऐसा करने पर उन्हें समय से पहले काम-वासना उत्पन्न ही न होगी और इसके लिये व्यायाम, दूध, फलों का सेवन, प्राकृतिक स्नान आदि से बढ़कर लाभदायक और उपयोगी और कोई बात नहीं है।

बालकों की बीमारियां और उनका इलाज

ग्रन्थमाला के पिछले पुष्पों में हम बता चुके हैं कि कोई भी मनुष्य या जानवर बीमार तभी हो सकता है जब कि वह प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करे और उससे उसके शरीर में विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाय अन्यथा वह बीमार नहीं हो सकता। वधों में यह मूल पदार्थ या तो माता पित्ता से प्राप्त होते हैं या बाद में उनके अस्वाभाविक जीवन के कारण शरीर में भर जाते हैं।

प्रत्येक बालक व बड़े सभी के शरीर में जीवन शक्ति सदा ही पसीने, पेशाब, पाखाना आदि के जरिये मूल पदार्थों को बाहर फेंकती रहती है, परन्तु अगर विजातीय द्रव्य अधिक

वनता है और उसे बाहर निकलने नहीं दिया जाता या दवा देकर अन्दर दबा दिया जाता है तो वह शरीर में रह जाता है और मारे शरीर की शकल बदल जाती है और यह बात चेहरे से जानी जा सकती है ।

प्रकृति विरुद्ध भोजन पूरा न पचकर आंतों में सड़ने लगता है और वहां से वह सभी शरीर में फैलता है । यह विजातीय द्रव्य जोश में आकर गरमा पैदा करता है और इसे ही हम बुखार कहते हैं । बुखार में अन्दर भयानक गरमी बढ़ जाती है । इसी भयानक गरमी को हवा स्नान, जलस्नान, उपवास मिट्टी की पट्टी एनिमा आदि उपचारों से बड़ा आसानी से बिना किसी खतरे के उतारा जा सकता है और शरीर को नीरोग बनाया जा सकता है ।

परन्तु अफसोस के साथ लिखना पड़ता है कि हमारे वैद्य बन्धु व डाक्टर साहिबान ज्वर के असली कारणों को समझने का कष्ट नहीं करते और इसीलिये वे बुखार को मित्र व रोग-निवारक क्रिया न समझकर शरीर के लिए परम घातक शत्रु समझते हैं और ज्वर को कीटाणु से पैदा होने वाला समझ कर अपनी जहरीली, तेज व हानिकर औषधियों से बुखार के लक्षणों की गरमी को दवाने की निरर्थक व हानिकारक चेष्टा करते हैं ।

परिणाम क्या होता है ? बेचारा बामार या तो अकृति के साथ झगड़ा करता हुआ मौत के मुंह में चला जाता

है या तेज बुखार में गरम दवासे शरीर ठंडा पड़कर शीत सन्निपात में झूलकर बीमार कष्ट पाकर प्राण त्याग देता है। अथवा माग्यवश बचभी गया तो किसी अन्य भयानक रोग का शिकार होकर आजीवन कष्ट भोगता है।

खासकर अज्ञानवश माता-पिता अपने बालकों को दवा देकर या टीका लगाकर उनके साथ घोर अन्याय करते हैं ! क्योंकि दवा और टीके के प्रभाव से सदा के लिए बालकों की जठराग्नि धोमी पड़कर वे अनेक रोगों के शिकार बने रहते हैं।

वास्तव में औषधि विज्ञान एक झूठा सिद्धांत है और वह मनुष्य जाति को प्रकृति के मार्ग से गिराकर उसे नई बीमारियों का शिकार बना रहा है, औषधि विज्ञान रोगों के अलग अलग नाम रखता है और उनके अलग अलग कारण बताकर इलाज भी अलग अलग तंत्रयोज करता है। इतना ही नहीं एक २ रोग के हजार नुस्खे, सैकड़ों इन्जेक्शन आदि इलाज बताता है जिससे चिकित्सक और रोगी दोनों ही भ्रम में पड़ जाते हैं और बजाय लाभ के हानि होती है।

परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली मनुष्य जाति के सच्चे हित के लिए निकाली गई है। यह सिखाती है सभी रोगों का कारण एक है और इलाज भी एक ही है। इसका यह सिद्धांत है कि सभी रोगों का कारण विजातीय द्रव्य का उवाच या चपान है। बालकों में तेज बीमारियाँ इसलिये अधिक होती हैं कि बहुधा बच्चे माता पिता के अश से विजातीय द्रव्य

साथ लाते हैं और जीवन शक्ति अधिक प्रबल होने के कारण तेज बमारी उत्पन्न करके शरीर को निर्विकार बनाने की कोशिश करते हैं ।

यदि रोगों के निदान कोमली भांति समझ लिया जावे तो प्रचलित औषधियां या चौरफाड ६५ कीमती रोगों में बिल्कुल बेकार हो जाती हैं । बल्कि बड़ी हानिकारक सिद्ध ही जाता है । तभी हम रोजाना देखते हैं कि साधारण फोड़े फुन्सियों में या साधारण बुखारों में बेचारे बीमार मर जाते हैं क्योंकि दवाई या चौरफा की मिथ्या चिकित्सा के कारण जोश में आए हुए मल पदार्थों को बाहर निकलने से रोक दिया जाता है ।

आवश्यकता न होते हुए भी बच्चों के रोगों की हम अलग अलग चिकित्सा का पूर्ण वर्णन करेंगे, यद्यपि सभी रोगों का कारण एक होता है परन्तु भिन्न २ बालकों का चिकित्सा देश काल और रोगी की प्रकृति व बलावत्ता को देख कर करनी चाहिये, प्राकृतिक चिकित्सा में सा साधारण बुद्धि से आवश्यकतानुसार हेर फेर करना ही पड़ता है ।

छोटी चेचक या खसरा का इलाज

आंधि विज्ञान टीके के घातक रिवाज को फैला कर भी बालकों को नहीं बचा सका है । यदि छोटी चेचक या खसरा के कारणों को जान लिया जाय तो टीके की आवश्यकता नहीं रहती है और न इससे भय मानने की, वास्तव में तो अकसर मरता के अस्वाभाविक जीवन के कारण आरम्भ से ही बालक

का शरीर मलपदार्थोंसे भर जाता है, उन्हीं मल पदार्थोंको बालक की प्रबल जीवन शक्ति खाल में होकर निकालने की कोशिश करती है इसलिये वास्तव में तो चेचक बालक के शरीर के लिये एक कष्ट प्रद किन्तु परम आरोग्यप्रद किया है और इसमें भय की कोई बात नहीं है। आवश्यकता केवल इस बात की है कि नन्हे शरीर को प्रकृति के उद्देश्यानुसार रखा जावे।

बुखार का जो इलाज है वही चेचक का भी है और सभी प्रकार की चेचक में होने वाली गड़बड़ी वेचैनी, नींद न आना आदि उपद्रव बड़ी सरलता से मिटाये जा सकते हैं, जो खसरा आदि रोग सीधे साधे प्राकृतिक उपचारों से बड़ी सरलता से सफलता पूर्वक अच्छे होते हैं, उन्हीं के लिये प्रकृति से गिरने के कारण कितना कष्ट उठाते हैं। वैद्य डाक्टरों की कितनी गुलामी करत हैं कितनी धन फिजूल पानी की तरह बहाते हैं और कितने सुन्दर बालक बेमौत मारे जाते हैं। मगर फिर भी हमारी आँखें खुलती ही नहीं।

छोटी चेचक के इलाज में हमें खाल के छिद्रों को खोलने की कोशिश करनी चाहिए ताकि पसीना खूब आवे और मैल निकल जाय। साथ ही बड़ी हुई गरमी को ठंडी हवा के स्नान द्वारा अर्थात् बच्चे को कई बार हवा में नगा रखकर कम करने की कोशिश करनी चाहिये, इन उपायों से घबराहट व सुधार कम हो जायगी।

बहुधा आप देखेंगे कि ठंडी हवा या जल के पेड़ स्नानों से चेचक न निकल कर, मल पदार्थ, पसीना मल-मूत्र द्वारा बाहर

निकाल दिए जायेंगे परन्तु ऐसा तभी हो सकता है जब कि चेचक या बुखार के पहले लक्षण उत्पन्न होते ही प्राकृतिक उपचार आरम्भ कर दिये जायें अन्यथा उपयुक्त समय निकल जाने के बाद मल पदार्थ खाल फोड़कर छोटी छोटी कुछ बड़ी फुन्सियों के द्वारा बाहर निकलने की कोशिश करें ।

अफसर आपने देखा होगा कि चेचक की फुन्सियां जितनी अधिक उभरेंगी उतना ही डरकम रहेगा और चेचक के दाने न भरें तो बालक के प्राणों का भय पैदा हो जाता है अथवा अगर उस समय बालक की मृत्यु न हो तो वह किसी बड़ा और भया नक बीमारी में फँसकर कष्ट पाता है ।

आजकल चेचक का कितने खराब ढंग से इलाज किया जाता है, बीमार बालकों को हवा से दूर बन्द और अन्येरे कमरे में परदे देकर रखा जाता है, उसे ताजा जल न पिलाया जाकर औटाया हुआ पानी थोड़ी मात्रा में पिलाया जाता है, दूध फल आदि अमृत तुल्य खुराक के बजाय, अनाज मीठा या दवा खिलाये जाते हैं, जिसमे मैल बाहर न निकलकर फेफड़े सूजकर बालक मर जाता है ।

हर हालत में यह ध्यान रखना चाहिये कि जोश में आये हुए विजातीय द्रव्य को स्वाभाविक उपायों द्वारा पेशाब पाखाना आदि के जरिये निकालने की कोशिश की जावे, दवा या घुट्टी देकर इसमें बाधा डालना बहुत बुरा है ।

श्री युत लुई कुने का मत है कि चेचक के इलाज में बच्चे के शरीर पर ठंडे जल का प्रयोग करना उत्तम है, उनका मत है कि

रोगी को इन्द्रियस्नान (Sir bath) व पेदूस्नान (Hip bath) देना चाहिए इससे अन्तरुत्ती घबराहट व गरमी कम हो जायगी और हाजमा सुधर जायगा, दस्त और पेशाब खुलकर होगा और पसीना आवेगा, साथ ही बालक की मां को चाहिए कि चेचक निकले पर वह उससे दूर न हो, उनके पास सोवे इसमें भय का या छूत का कोई कारण नहीं है।

श्री जुल्ट के मतानुसार चेचक के लिये ठंडी और ताजी हवा में रोगी को रखना श्रेष्ठ इलाज है। बीमार के कमरे की खिड़कियां खुली रखनी चाहिये ताकि ताजा हवा आती रहे अगर धूप स्नान के बाद बालक को पेदू स्नान भी दिया जावे गरमी में धूप स्नान सुबह थोड़ी देर दिया जावे और जाड़े में धूप स्नान अधिक देर और पेदू स्नान या इन्द्रिय स्नान बहुत देर देना उचित है। कब्ज होने पर हल्का एनिमा देना चाहिये चिकित्सक उचित समझे तो पसीना लाने के लिए हल्का सा स्टॉन दाय भी दे सकता है परन्तु वही नावधानी रखना आवश्यक है और साथ ही पसीना लाने के बाद इन्द्रिय स्नान और पेदू स्नान भी देना चाहिये।

अगर बालक को कब्ज हो या मल मूत्र खुल कर न आवे तो पेदू पर चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधी जाये, पाखाना पेशाब खुल कर हो जायगा, मिट्टी की पट्टी में एक बड़ी भारी करामात यह भी है कि अगर भूटे, दवा के इलाज के कारण बच्चे या बूढ़े का हृत्वार एक दम उतर जाय शीत सन्निपात हो जाय या

शरीर ठंडा पड़ जाय, प्राण संकट में पड़ जाय, किसी अन्य उपाय से पुनः बुखार न बन सके तो फौरन बार बार हमारी बताई विधियों से मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिये। मिट्टी की पट्टी से फिर बुखार बन जायगा और अगर चेचक अन्दर रह जाय या पूरी न भरे तो भी पेड़ पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बराबर बांधने से चेचक फिर उभर जायगी और वीमार के प्राण बच जायेंगे।

जिस खसरा में हर साल लाखों बच्चे मारे जाते हैं वहां खसरा केवल भाप स्नान, हवा स्नान, फलाहार, उपवास, एनिमा, पेड़ स्नान, विश्राम आदि से बड़ी सरलता से अच्छा हो सकता है और बड़ी खूबी तो यह है कि इन उपचारों में कष्ट भी नहीं है। धन का खर्च भी नहीं है और प्राणों का भय भी नहीं है।

लाल बुखार का इलाज

यह बुखार बड़ा ही भयानक समझा जाता है और चूंकि औपधि विज्ञान बहुधा इन रोगों की चिकित्सा में असफल रहता है इसलिये डाक्टर वैद्य लोग भी इस बीमारी से डरते हैं परन्तु इसके कारणों को समझने वाले प्राकृतिक चिकित्सक इस रोग को शीघ्र अच्छा कर लेते हैं।

यह बुखार बड़ों को भी होता है और बच्चों को भी। इसके लक्षण यह हैं कि शरीर के ऊपरी भाग गरदन छाती पेट

आदि बहुत लाल हो जाते हैं और बुखार बड़ी ही तेज होती है और रोगी को बड़ा जलन पीड़ा व वेचैनी होती है क्योंकि मल पदार्थों का संघर्षण बड़े जोरों का होता है और कान व आँखों में जलन व दर्द होता है।

यहाँ भी हमारी सहायता प्रकृति ही कर सकती है। औषधियाँ उल्टा प्रभाव डालती हैं। इसमें विविध पूर्वक रोगों के शिर को भाप देना चाहिये ताकि खाल के रोंधे हुये छिद्र खुल जावें और पसीना आ जावें। कभी कभी सारे शरीर को भी भाप देनी चाहिये ताकि विजातीय द्रव्य पसीने की राह बाहर निकल जावे।

यदि एक बार भाप देना से पसीना न निकले और पांडू व जलन न मिटे तो दो तीन बार भाप देना उचित है।

साथ ही रोगी का पेट स्नान (Hip bath) भी अवश्य दिया जावे मगर मौसम व रोगी की प्रवस्था का ध्यान अवश्य रखना चाहिए। प्राकृतिक मूलस्था से ऊपर की ओर जोर खाने वाला विजातीय द्रव्य पेशाब व पाचने की राह निकाल दिया जाता है अर्थात् उसका मार्ग पलट दिया जाता है और बिना कष्ट के वह शरीर से बाहर किया जाता है।

इस विमारी में अक्सर यह होता है कि रोगी को कब्ज रहती है, मल खुश्क हो जाता है, भूख बन्द रहती है। इनके लिए यह जहरी बात है कि आरम्भ से ही पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधी जावे। इससे आंतों की खुश्की व

- गरमी दूर होकर हाजमा अच्छा रहेगा और दस्त साफ व
- फचकर लगेगा ।

अगर दस्त और किसी प्रकार न लगे तो ज्वर के उतार
होने पर हल्का-सा एनिमा (Short enema) थोड़े गरम पानी
का दे देना चाहिये । इससे सूखी गांठें निकल जायेंगी और पेड़
-आफ होने से बुखार का जोर जाता रहेगा और धीरे धीरे कम
हो जायगा ।

मगर आजकल प्रकृति के इन सीधे सीधे उपचारों की पृष्ठ
भूमि नहीं है । आजकल तो पूछ और इज्जत हैं बड़े २ आयुर्वेद
इतिहासकार वैद्यों की, ऊंची डिगरी वाले सर्जनों की और कीमती
-औजारों इन्जेक्शनों व विलायती दवाइयों की, फिर उनसे ऐसे
-योग चाहे घटने के बजाय बढ़ ही क्यों न जायें ।

हमने ऐसे कई बालकों की चिकित्सा की है जिनको डाक्टर
-वैद्यों ने असाध्य कगार दे दिया था और अनेक औषधि ख
-चुके थे । हमारे उपचार यह थे—भाप स्नान, पेड़ का जल-स्नान
-ठण्डी हवा का स्नान, मिट्टी की पट्टी, हल का एनिमा, उबाल
-या फलों का रस पिलाना और पूर्ण विश्राम । आश्चर्य तो था
-था कि हमने रोगियों को कोई भी दवा नहीं खिलाई । केवल
-उपरोक्त उपचारों से बीमार बड़ी जल्दी भले चंगे हो गये ।

वास्तव में ऐसे रोगों में बीमारों को हवा से दूर रखना,
-रखने को गरम या भारी चीजें देना, पानी औटाकर और

दवाइयां देना, उनके साथ भारी अन्याय करना है और इन बाजों से बीमारियां भयानक व प्राण घातक हो जाती हैं।

हमारी चिकित्सा प्रणाली ऐसे रोगों में सब से सफल इमीलिये होती है कि हम लोग रोग का सच्चा निदान करते हैं, शरीर की मांगें पूरी करते हैं और प्रकृति के कार्य में बाधा नहीं डालते।

बिना भूख लगे कभी बीमारों को भोजन नहीं देते, प्यास लगने पर ताजा पानी अवश्य पिलाते हैं, बीमार को साफ ताजा हवा में रखते हैं। उसको कपड़ों में घुरी तरह नहीं लादते, कोई दवा या काढ़ा हम नहीं पिलाते। बस इन्हीं कारणों से बीमार हसते २ अच्छे हो जाते हैं और प्राकृतिक चिकित्सा के सच्चे हृदय से भक्त बन जाते हैं।

डिप्थीरिया

इस बीमारी में भी बहुत से बच्चे अकाल मारे जाते हैं और इसे भी मौत का बुलावा ही समझा जाता है। इस रोग में भी बुखार अवश्य रहता है मगर सब से भयानक बात तो यह है कि इसमें बीमार दम घुटकर मर जाता है। विजातोत द्रव्य का दबाव ऊपर की ओर होता है और कंठ गला फूल जाता है।

अगर इस बीमारी के आरम्भ होना ही उचित चिकित्सा न हो तो बहुधा श्वास रुक कर मृत्यु हो जाती है क्योंकि

त्रिजातीय द्रव्य को शरीर के अन्य मार्गों- द्वारा निकलने का अवसर नहीं दिया जाता है और वह गले में व कन्ठों में इकट्ठा होकर श्वास नालिकाओं को बन्द कर देता है और रोगी मर जाता है।

डाक्टर लोग इसक लिये बहुधा डिप्थेरिया एन्टी टॉक्सिन (एक अग्रेजी दवा) देते हैं परन्तु उन्हे बहुत ही कम सफलता मिलती है। बहुधा तो ऐसा हा जाता है कि इस दवा के प्रभाव से डिप्थेरिया रोग दब जाता है। रोगी अच्छा जान पड़ता है परन्तु शीघ्र हृदय की गति रुककर मर जाता है। इसका कारण यह है कि दवा ने त्रिजातीय द्रव्य को रोगी के शरीर से बाहर न निकाल कर शरीर के अन्दर दवा दिया वह त्रिजातीय द्रव्य और वह दवा दोनों शरीर में रह गये और हृदय पर उनका घातक प्रभाव व दवा पड़ने से उसकी गति रुककर मृत्यु हो गई।

इस बीमारी के इलाज में स्थानीय इलाज और समस्त शरीर का इलाज दोनों ही बहुत आवश्यक हैं।

जहां तक लेखक का अनुभव है स्थानीय इलाज इसके लिए श्रेष्ठ यह है कि कन्ठ और गले को साफ दी जाय और पसीना लाया जाय। जब खूब पसीना आजाय तो पसीना पोंछ दिया जावे और दो चार गीली पानी की पट्टी गले व कन्ठ के चोतरफ गीली चिकनी मि कीट्टी पट्टी बांधी जावे। ऐसा कई बार करते रहने से गले व कन्ठ व गरदन में इकट्ठा हुआ

विजातीय द्रव्य बाहर निकल जायगा और बीमार अच्छा हो जायगा ।

परन्तु सिर्फ यह इलाज काफी न होगा । हमें बीमारी की जड़ को मिटाना होगा और इसके लिए पेडू स्नान (hip bath) नियमानुसार दिया जाना चाहिए । साथ ही श्री लुईकुने के मतानुसार इन्द्रिय स्नान भी लाभदायक सिद्ध होगा । श्री एडाल्फ जुस्ट ने इस बारे में ठण्डी हवा के स्नान व पेडू पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी को गरम उपयोगी रामबाण उपाय बताया है ।

इस बीमारी में भी अगर कब्ज बनी रहे तो अच्छी नहीं है इसलिए बुखार के उतार पर तथा दोषों के पाचन व मूल के पचने के बाद अर्थात् एक दो दिन लंघन कराने के बाद एनिमा दिया जाना चाहिए । इससे कंठ व गरदन पर से विजातीय द्रव्य का दबाव बहुत कम हो जायगा ।

बड़ी आंतों में दीर्घकालीन मल के सड़ने से ही यह बीमारी होती है । इसलिए दोषों के पाचन व मल के पचने के बाद अर्थात् एक दो दिन लंघन कराने के बाद अवश्य ही गरम यानी का एनिमा एक या दो बार दिया जाना चाहिए और ऐसा न करना भारी मूल है ।

कई वैद्य या डाक्टर बन्धु इस सीधी व सच्ची चिकित्सी को न करके केवल रोगाल के क्षणों को दवाइयों से दबाने क

निरर्थक चेष्टा कर चुके हैं। पर यहाँ वे भूल करते हैं और उनकी ऐसी भूलों से रोगियों की मृत्यु हो जाती है।

यदि रोगों का सच्चा निदान कर लिया जावे और फिर प्रकृति के उद्देश्यों को ध्यान में रखकर उनकी चिकित्सा की जावे तो कोई वजह नहीं कि रोगी मर जावे। ईश्वर अथवा प्रकृति अकारण किसी को नहीं मारते और न अकारण किसी को बीमारी आती है।

रोग केवल प्रकृति के नियमों के उलंघन का अनिवार्य दण्ड है और इसका प्रतिकार दवा या चीरफाड़ नहीं है बल्कि प्रकृति के नियमों का पूर्ण रीति से पुनः पालन करना ही सच्चा इलाज है और इस प्रकार प्रकृति के उद्देश्यों व शरीर की आवश्यकताओं को भली भाँति समझ कर चिकित्सा की जावे तो शायद ही कभी रोगों में मृत्यु आवेगी।

इस भयानक रोग में श्रीयुत हेनरी लिडलाहर के मतानुसार सम्पूर्ण शरीर पर गीली चादर का प्रयोग बड़ा ही लाभदायक इलाज साबित हुआ है और उसमें श्वास रुकने का भय दूर होकर रोगी बच जाता है। इस महापुरुष ने हजारों डिप्थेरिया व अन्य रोगियों को उपवास, फलों का रस, एनिमा, गीलीचादर, हवा स्नान आदि से अच्छा करके चिकित्सकों को आश्चर्य में डाल दिया था।

यहाँ भी मैं साफ बता देना चाहता हूँ कि अगर बीमार छोटा बच्चा है तो उसकी माँ को इस बीमारी में भी उसका

साथ व संसर्ग व स्पर्श होड़ना नहीं चाहिये बल्कि हर समय छाया की भांति रोगी बालक के पास व साथ सोना उठनी बैठना चाहिए। इससे बालक का तो बहुत ही लाभ होगा पर मां को कोई हानि नहीं होगी। मां के शरीर की गरमी से बालक को पसीना आकर रोग हल्का पड़ जायगा।

यदि स्त्रियों को प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान आरम्भ से ही कराया जाय तो उनके जिगर के डुकड़ों को ऐसा घोर कष्ट न सहन करना पड़े और न ही इतनी परेशानियाँ उठानी पड़े क्योंकि रोग के पहिले लक्षण आरम्भ होते ही यदि लंघन, फलाहार, एनिमा, हवा स्नान, जल स्नान, विश्राम आदि के प्रयोग आरम्भ कर दिये जावें तो रोग भयानक व कठिन अवस्था को पहुँचने के पहिले ही सरलता से अच्छे हो जायँ और ससार से बहुत से भ्रमकट रोना पीटना, गुलासी आदि दूर हो जावें।

यह ध्यान रखने की बात है कि रोगी बालक को भाप-स्नान उसी हालत में देना चाहिए जबकि उसे पसीना और तरह न आवे। साथ ही एनिमा तबही देना चाहिये जब उसे पाखाना खुद न आवे। इसके सिवा उसे फलों का रस तभी देना चाहिये जब उसे भूख जेवर की लगे अन्यथा नहीं। इन नियमों का उल्लंघन करना भारी भूल है।

अकसर लोग बीमार को बार बार भ्रमोड़ते हैं। कभी कुछ खाने को कहते हैं, कभी पिलाते हैं। वह बाहियात बात

हैं। बीमार को पूरा आराम चाहिये और जब वह स्वयं कुछ माँगे तभी उसे कुछ देना चाहिए।

मुझे बार बार यह बात दोहरानी पड़ती है चाहे बुखार कैसा ही हो, निमोनिया, मोतीफरा, मलेरिया, चेचक, डिप्थेरिया, रक्त ज्वर कुछ भी क्यों न हो—कारण सबका एक ही होता है, केवल बाह्य लक्षणों में भेद होता है इसलिए सच्चा मार्ग वही है कि इनको एक ही समझ कर उपचार किये जावें। डाक्टरों विद्या और आयुर्वेद की तरह हमें अलग नाम रखने की और अलग इलाज तजवीज करने की भूल न करनी चाहिये। अलग २ इलाज करने वाले धोका खाते हैं और अक्सर असफल ही रहते हैं।

जिन देशों में औषधि विज्ञान चरम सीमा को पहुँच गया था। वहीं पर श्री लुईकुन्ने, फादरनीष, श्री एडवल्फजुस्ट, हेनरी लिंड लाहर कैलाग आदि महापुरुषों ने औषधि विज्ञान के खिलाफ घोर आन्दोलन किये और भयानक व असाध्य समझे जाने वाले रोगों को सीधे साधे प्राकृतिक उपचारों से अच्छा करके सिद्ध कर दिया कि प्राकृतिक चिकित्सा एक महान व श्रेष्ठ प्रणाली है।

इन महापुरुषों ने लाखों बालकों को चेचक, डिप्थेरिया आदि रोगों में मरने से बचा लिया। बिना किसी प्रकार की दवाइयाँ या इंजेक्शनों के, केवल नैसर्गिक उपचारों से रोग हटा कर संसार को प्राकृतिक चिकित्सा की महिमा दिखादी।

हजारों लाखों धन्यवाद के पत्र और रिपोर्टों से सिद्ध होता है कि उन्होंने संसार का कैसा उपकार किया। कैसा सरल मार्ग वे दिखाया गये हैं।

स्वयं लेखक को यह दृढ़ विश्वास और पक्का निश्चय हजारों बार के अनुभव द्वारा हो चुका है कि डिप्थरिया आदि भयानक रोगों का इलाज यदि डाक्टर वेधों का ढवाड़ियाँ व इन्जेक्शनों से न करके केवल भाप स्नान, पेहू स्नान, हवा स्नान उपवास, फलाहार, एनिमा, मिट्टी व पानी की पट्टियों व पूर्ण-विश्राम द्वारा किया जाय तो मृत्यु न होकर लाखों अमूल्य जानें बच जायँ और बहुत सी चिन्ताओं व ग़रावियों का नाम व निशान मिट जाय।

शीतला या माता (Smallpox)

शीतला (चेचक) कितने वालकों को हर साल भक्षण कर जाती है। कितने कुत्तर हो जाते हैं? कितने के शरीर धब्बे और दागों से भर जाते हैं। इसका अन्दाजा लगाना हमारी शक्ति से बाहर है। परन्तु यहाँ भी कहना पड़ेगा कि रोग ऐसा भयानक नहीं है बल्कि इसका जो इलाज आजकल चल रहा है और रोकने के जो उपाय काम में लिये जा रहे हैं, वे भयानक हैं।

मैं पहिले बता चुका हूँ कि ममर के हरएक कार्य अकारण कभी नहीं होते। हरएक बात का पहिले कारण बनता है और

फिर कार्य आरम्भ होता है। भयानक समझा जाने वाला यह रोग शीतला भी शरीर स्थित मल पदार्थों को बलपूर्वक खाल फोड़कर बाहर निकालकर शरीर को निर्मल न नोरो। बनाने के लिये किया जाने वाला एक शारीरिक प्रयत्न मात्र है और कुछ भी नहीं।

इसलिये हमारी राय में इस तीव्र रोग निवारक कष्ट का हृदय से स्वागत करना चाहिये और इसे भयानक शत्रु समझ कर इसको दबाने की चेष्टा करना महामूर्खता है।

मैं पाठकों को दृढ़ विश्वास दिलाता हूँ कि शीतला चेचक या अन्य तीव्र रोगों में कभी मृत्यु या हानि नहीं हो सकती। यदि हम प्रकृति के वदेश्यों को समझकर शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करते रहें और औषधि आदि द्वारा प्रकृति की रोगनाशक चेष्टाओं में बाधा न डालें।

इतनी हानियाँ व असंख्य मृत्यु होने का कारण हमारा अन्ध विश्वास झूठे इलाज ही हैं कि लोग शीतला के रोगी को घुरी तरह कपड़ों से लगाकर बन्द घरों में परदे देकर रखते हैं। उन्हें अनेक गरम दवाइयाँ देते हैं और हानिकर वस्तुयें खाने को देते हैं और बिना भूख भी जबरन कुछ खाने को मजबूर करने हैं।

चेचक चूँकि बड़ा रोग है इसलिये यह जब शरीर पर करता है तो अचानक कभी नहीं करता बल्कि जीव-

घारियों को अपने अ क्रमण की पहिले से सूचना व स्पष्ट चेतावनी देता है। आरम्भ में ही शिर दुखना, अङ्गों में पीड़ा, बुखार का बढ़ना, भूख बन्द होना आदि लक्षणों से अच्छी तरह चेचक के आक्रमण की सूचना मिल जाती है।

इन लक्षणों के बाद बुखार धीरे धीरे बढ़ने लगता है और पहले छोटे २ लाल लाल दाने निकलने लगते हैं और धीरे धीरे वे दाने बढ़कर फूले हुए मटर या बेर या छोटे बत्ताशे के बराबर हो जाते हैं और उनमें पीप या मवाद भर जाती है। कहीं तो यह दाने अधिक जोरदार निकलते हैं और कहीं थोड़े निकलते हैं। जहा विजातीय द्रव्य का उभार जादा हो वहा अधिक और जिस स्थान पर उभार कम हो वहा कम दाने निकलते हैं।

बहुधा समस्त शरीर में नाक, कान, आँख, मुँह, जीभ, पेट, इन्द्रिय, शिर आदि पर भी खूब ही दाने निकलते हैं और ऐसा चीमार बड़ा ही कष्ट भेजता है। चेचक आराम हो जाने के बाद उसके दाग भी शरीर पर रह जाते हैं और शरीर कुरूप-सा हो जाता है।

बस आपको यह मालूम हागया कि जिसके शरीर में जितनी गन्दगी अधिक होगी। उतनी ही उसे चेचक अधिक जोर की व बढ निकलेगी और चेचक के बाद उसका शरीर अपने अन्दर भरी हुई गन्दगी के बहुत बड़े भाग को बाहर निकाल चुकने के बाद तरो-ताजा व स्वस्थ बन जायगा।

चेचक में भय उसी समय तक रहता है जब तक कि दाने भरते नहीं और दाने पूरे बढ़ने व भर जाने के बाद खतरा नहीं रहता और चेचक में मृत्यु तभी होती है जबकि भूठे इलाजों से जठाराग्नि को धीमा बना दिया जाय और वह वेग से मल पदार्थों को बहार न निकाल सके । अथवा बुखार त्रिलकुल मन्द हो जाय और विष शरीर के अन्दर ही रहजाय । ऐसी हालत में यह माना जायगा कि मृत्यु चेचक से नहीं बल्कि भूठे इलाज से हुई है ।

अन्य तीव्र रोगों की भांति शीतल में बुखार उंचे दर्जे का होता है । रोगी को बड़ी भारी गरमी जलन व खुजली होती है । अक्सर बच्चे शीतला के दानों को खोद लेते हैं और उनमें से खून निकलने लगता है और दाने अच्छे होने के बाद बड़े र दाग शरीर पर हो जाते हैं ।

यह खुजली रोकने के लिये बजाय सच्चे उपाय के भूठे उपाय किये जाते हैं और बेचारे रोगियों के हाथ बांध दिये जाते हैं । बीमारों का ईश्वर ही मालिक है । पर-नु-प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली बहुत उदार है । उसमें वी आसानी से भाप स्नान देकर पसीना लाया जाकर खुजली मिटा दी जाती है और ठंडी हवा के स्नान व पेहू स्नान द्वारा शरीर की बढ़ी हुई गरमी को कम करके विजातीय द्रव्य के उफान को धीमा बनाया जाता है हर प्रकार के बुखार की गरमी अथवा विजातीय द्रव्य के उफान को हम ठण्डी हवा के स्नाना, मिट्ट की पट्टी, पेहू स्नान आदि

से कम करके रोगी को भारी सकट और प्राणों का नाश होने से बचा लेते हैं ।

चिकित्सक को चाहिये कि शीतला रोग का इलाज बढ़ी होशियारी से करे क्योंकि इस बीमारी में विजातीय द्रव्य का उभार व संघर्षण बढ़ा जोरदार होता है मगर सावधानी से प्राकृतिक व्यवहार करने पर बिना जोखिम के यह बीमारी बढ़ी आसानी से अच्छी हो जायगी ।

अलवत्ता अगर शरीर में मल पदार्थ आवश्यकता से अधिक भरे हुये हैं और जठराग्नि धीमी है और इलाज में काफ़ी देर कर दी गई है और दवाइयाँ देकर बुखार दबा दिया गया है या खाने की वदपरहेजी हो गई है तो रोगी मृत्यु के मुँह में चला जायगा ।

सब से बढ़िया उपाय तो यह है कि ऊपर बताये हुये चेचक के लक्षण प्रगट होते ही इलाज शुरू करके पोषण बन्द करके लंघन कराया जावे । कब्ज होने पर पनीमा दिया जावे और विधी पूर्वक हवा स्नान , जल स्नान व भाप स्नान के प्रयोग किये जावें । रोग को बढ़ने देना या प्रतीक्षा करना मूर्खता है ।

प्रसिद्ध जर्मन चिकित्सक श्री लुईबुन्ने साहब का मत है कि हमें कभी रोग को छोटा न समझना चाहिये बल्कि शरीर में उसका आरम्भ होते ही गहरी सावधानी रखकर प्राकृतिक उपायों द्वारा शरीर से रोगों के कारण विजातीय द्रव्य को

बाहर निकाल देना चाहिये अन्यथा कभी भयानक रोग का हमला होगा और प्राणों के नाश की नौबत आ जायगी ।

श्री लुईकुन्ने वर्षों पहले सूरत शकल देखकर लोगों को दावे के साथ यह बता देते थे कि इतने समय बाद अमुक रोग होगा और उसका यह परिणाम होगा । इतना ही नहीं, वे उम रोग के आक्रमण से बचने के उपाय भी बता देते थे जो सर्वथा सही साबित होते थे ।

कूकर खांसी

मोतीभारा चेचक की भांति लोग इस बीमारी को प्राणघातक नहीं समझते फिर भी यह बीमारी बच्चों को बड़ा ही कष्ट देती है । और अकसर बच्चे इससे मर भी जाते हैं । “घैर का घर हांसी और रोग का घर खांसी ।” यह कहावत झूठी नहीं है । शरीर में खांसी तभी होगी जबकि त्रिजातीय द्रव्य फेफड़ों में मौजूद हो अन्यथा खांसी नहीं हो सकती । कूकर खांसी भी बच्चों को उसी हालत में होती है जबकि उनके शरीर में मल-पदार्थ मौजूद हों और उनको निकालने का अवसर न मिला हो ।

जिन बालकों को पखाना खुलकर आता है, पेशाब साफ होता है, पसीना ठीक आता है उनको खांसी नहीं होती क्योंकि त्रिजातीय द्रव्य इन मां गों से बाहर निकलता रहना है मगर जब अग्नि मन्द हो और मल पदार्थ पसीना पेशाब और

पाखाने के जरिये बाहर न निकल सकें तो वे ऊपर की ओर दबाव डालते हैं और खांसी आरम्भ होती है।

अन्य रोगों की भांति कूकर खांसी को ठीक करने के लिए भी हमें बीमार बच्चे को सावधानी से चिकित्सा करनी चाहिए। औषधियाँ देने से और बीमार को पानी व हवा में दूर रखने से खांसी बंद जाती है और रोगी मर जाता है।

पाखाना साफ लाने के लिए हल्का एनिमा देना चाहिए या पेट पर मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए। रोगी को यथा शक्ति नंगा रखना चाहिए ताकि श्वसन अपना काम करती रहे और उसे बिना भूख कुछ खाने को न दिया जावे। भूख लगने पर कुछ फल या बकरी का दूध देना चाहिए।

बीमार को पसीना लाना निहायत जरूरी है इसके लिए धूप स्नान या भाप देना चाहिये और पेड़ स्नान व हवा स्नान भी विधिपूर्वक दिये जावे। पेड़ स्नान से खांसी इसलिए कम हो जायगा कि विजातीय द्रव्य जो फेफड़ों की ओर जा रहा है, वह मल मूत्र की राह निकल जायगा और खांसी मिट जायगी।

इसके सिवा प्राकृतिक उपायों से जठराग्नि प्रबल होकर नैसर्गिक उपायों से अर्थात् पाखाना पेशाब पसीना आदि के जरिये मल पदार्थ बाहर फेंक दिये जायेंगे और शरीर विजातीय द्रव्य से रहित होने पर खांसी सर्वथा मिट जायगी और बीमार अच्छा हो जायगा। इसके विपरीत अंग्रेजी देशी दवाइयों के

इलाज से या तो रोगी मर जायगा या खांसी मिट कर और कोई बड़ा रोग हो जायगा ।

खांसी को दवाइयां देकर दवाने की चेष्टा करना ऐसा ही बुरा है जैसा कि घर में पड़े हुए कचरे को ढकने की कोशिश करना और बाहर फेंकने की कोशिश न करना, दुनियां में कैसे भूटे इलाज चल रहे हैं और उनसे कितने घर नष्ट हो रहे हैं बीमारी कुछ है इलाज कुछ हो रहा है, अफसोस तो इस बात का है कि रोगों के निदान करने का भी कष्ट नहीं किया जाता और हर कोई मनुष्य चिकित्सा करने लग जाता है।

सभी रोग (और खांसी भी) मूल-पदार्थों के कुपति होने से होते हैं जैसा कि माधव निदान में स्पष्ट लिख दिया है कि "सर्वेषा एव रोगाणां निदानं कुपिता मूल ।" फिर जब यह बात प्रकट है कि विजातीय द्रव्य के कोप से रोग होता है तो फिर क्यों न हम रोग के कारण विजातीय द्रव्य को शरीर से निकालने का यत्न करें ? इस उद्देश्य की पूर्ति औषधियों से नहीं बल्कि नैसर्गिक उपचारों से ही होगी ।

साथ ही यह भी माना गया है कि बुखार सभी बीमारियों में मौजूद रहता है और जब तक ज्वर दूर न हो तब तक रोग को अच्छा हुआ कभी न समझना चाहिए । खांसी वाले मरीजों को भी अवश्य अन्दरूना बुखार रहा करती है, खांसी के साथ अक्सर बच्चों को उल्टी भी हो जाती है जिससे प्रकट होता है कि आमाशय में दोषों का संचय हो रहा है जिसके लिए

रोगी को लंबन बहुत आवश्यक है और यदि भूख लगे तो फल या दूध के सिवा कुछ भोजन न दिया जावे ।

हमारे चिकित्सकबन्धु अनेक दवाइयों इन्जेक्शन आदि देकर इस रोग को चन्दर दवाने की कोशिश करते हैं जो सर्वथा प्रकृति के नियमों के विरुद्ध है । हमने आखों देखा है कि दवा के इलाज में बीमार बच्चे बड़ा ही कष्ट पाते थे कभी २ उनके फेफड़ों में सूजन आ गई था और कभी ऐसा भी देखने में आया है कि दवा खाकर बच्चे हर समय और नई बीमारियों में फस गये । प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा कूकर खांसी व अन्य रोगों को जो सहान सफलताएँ मिली हैं उनका वर्णन हम इस पुस्तक के अन्तिम पृष्ठों में वितार पूर्वक उदाहरण देकर करेंगे ।

कंठ वेल या कंठ माला

बालकों की तेज बीमारियों का जिकर किया जा चुका है अब हम और कुछ रोगों का जिकर करते हैं ! यद्यपि कंठ माला एक तेज बीमारी नहीं है । फिर भी यह दीर्घ व कष्ट सध्य रोग है और यह रोग भी दीर्घकात की बदरहेजियों का परिमाण है इस बीमारी में रोगी को लठरागे मन्द होती है और शरीर स्थित मल पदार्थों को बाहर फेंकने में असमर्थ होती है और अधिकांश मामलों में हमने देखा है कि यह रोग नश्व होता है कि जब बच्चों को किसी तेज बीमारी का गन्त इलाक़ किया जावे अर्थात् औषधियां देकर रोग दवाया जा ।।

कंठ माला का रोगी बहुत ही उदास रहता है और उसका शरीर ऊपर से बहुत ठण्डा रहता है और अन्दर भयानक गर्मी आ रही है। इसका कारण यह है कि रोगी के शरीर का रक्त संचार धीमा हो जाता है, उसकी नसें मल पदार्थों से भर कर उनमें साफ खून का दौरा नहीं होता और हृदय कमजोर होने के कारण खाल तक और दूर के स्थानों तक रक्त संचार नहीं कर सकता और खाल ठण्डी रहती है।

आयुर्वेद और एलौपेथी वाले दवाइयां देकर रोगी की दशाएं और भी निकृष्ट बना देते हैं और रोगी पहले से अधिक कष्ट पाता है और अन्त में क्षय रोग हो कर रोगी मर जाता है।

चिकित्सा को चाहिए कि इस रोग को मिटाने के लिए अन्दर दबे हुए बुखार को बाहर निकालने की कोशिश करें और जठराग्नि को प्रबल बना कर शरीर से विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल दें।

सारांश यह कि बुखार लाने की कोशिश कर तभी सफलता मिल सकेगी, इस कार्य के लिए ठण्डा हवा का स्नान, पेड़ पर सिट्टी की पिट्टी और पेड़ स्नान व फलाहार श्रृंखला उपाय हैं। इन उपायों से जठराग्नि प्रबल हो जायगा, पाखाना पिश्या पसीना खूब आवेगा और अन्दर दबी हुई गरमी बुखार के जरिए निकलने लगेगी।

कंठ माला दीर्घ रोग है, इसलिए इलाज में जल्दी न

करना चाहिए इसमें कई महीने लग सकते हैं एक वर्ष भी लग सकता है बीच २ में बुखार दस्त आदि उपद्रव हो सकते हैं परन्तु बराबर उपचार जारी रखने चाहिए ।

कान बहना, पित्ती, हरे पीले दस्त, छाले आदि ।

आजकल बच्चों को इतनी प्रकार की बीमारियां होती हैं उनका सब का अलग २ वर्णन करने से पुस्तक बहुत बड़ी बन जायगी इसलिए यहां संक्षेप से खास २ बीमारियों का कारण और चिकित्सा ही लिखूंगा ।

रोग चाहे कुछ भी हो, कारण सब का एक होता है लक्षण जुदा होते हैं किसी बीमारी में गरमी अधिक होती है किसी में सरदी अधिक होती है, कोई बीमारी नई होती है कोई पुरानी, हर एक में शरीर अपने अन्दर जमे हुए मल पदार्थों को बाहर निकालने की कोशिश करता रहता है । मेद यही है कि तेज बीमारियों में रोग निवारक क्रियाएं अन्यन्त तेज व जोरदार होती हैं और उनके रोगी जल्द अच्छे हो जाते हैं या जल्द मर भी जाते हैं और पुरानी बीमारियों में शरीर की रोग निवारक चेष्टाएं धीमी कमजोर होती हैं और बीमार बड़ी देर में अच्छे होते हैं अथवा धीरे २ मृत्यु के सुंह में चले जाते हैं ।

यह बात याद रखने की है कि पुरानी बीमारियाँ अधिकांश औषधि सेवन के कारण होती हैं क्योंकि दवाइयों के प्रभाव से शरीर की रोग निवारक चेष्टाओं को दबा दिया जाता है वास्तव में दवा का इलाज आरोग्य रक्षा के सिद्धान्तों के प्रतिकूल है और प्रकृति के उद्देश्यों के सर्वथा विरुद्ध है क्योंकि औषधियाँ शरीर स्थित मल पदार्थों को बाहर न निकाल कर अन्दर दबा देती हैं औ/ इस प्रकार शरीर को भारी नुकसान पहुँचाती है, जो औषधियाँ शोधक (मल निवारक) बताई जाती हैं वे असमय में अपने मल पदार्थों को बाहर निकाल कर हृदय व पाचक अंगों का नाश कर डालती हैं ।

आजकल घर वाले और कोई चिकित्सक विशेष डाक्टर बंधु रोगियों के पोषण या खुराक देने में अक्सर भूलें करते हैं जिसका परिणाम बहुतबुरा होता है। जानवर इस नियम के इतने पक्के होते हैं कि बीमार होने पर स्वयं खा पीना छोड़ देते हैं परन्तु मनुष्य समाज में यह अन्ध विश्वास खुसा हुआ है कि रोगी को बराबर कुछ न कुछ खिलाते ही रहना चाहिए वरना कमजोरी आ जायगी । पर यह एक बड़ी भयानक भूल है ।

बीमारी में शरीर भोजन पचाने की क्रिया को बन्द कर देता है और अन्दरूनी सफाई में लगा रहता है इसलिए भूख बन्द हो जाती है, ऐसे समय कुछ खाने को देने से वह हर्गिज न पचेगा और सड़ने की क्रिया बढ़ेगी—बीमारी भयानक रूप

धारण कर लेगी, इसलिये सावधानी रखना चाहिये । केवल खूब मूख लगने पर ही हलके पदार्थ फल दूध आदि थोड़ी मात्रा में देने चाहिये ।

बच्चों की बीमारियों में छूत का भय माना जाता है परन्तु इसकी असलियत को जान लेने के बाद छूत का कोई भय नहीं रहता—यदि किसी के शरीर में मल पदार्थ पहले से मौजूद हैं तो वह छूत के कारण या बिना छूत के भी बीमार हो सकता है परन्तु जिसके शरीर में विजातीय द्रव्य ही नहीं है, उसे न कभी छूत से बीमारी हो सकती है और न स्वयं हो सकती है ।

टीके की प्रथा

टीके की प्रथा इस सिद्धान्त को लेकर निकाली है गई कि इसका लिफ शरीर में प्रवेश होने के बाद शरीर की रोग निवारक शक्ति बहुत मन्द हो जाती है । उसकी शक्ति इतनी जाती रहती है कि बल पूर्वक तेज जोरदार बीमारी (*Ante-healing crisis*) उत्पन्न करके शरीर को विजातीय द्रव्य के भार से रहित बनाने के सर्वथा अयोग्य हो जाती है और डाक्टरों को इस बात पर हर्ष होता है कि टीके के बाद चेचक नहीं निकली परन्तु वे इस बात को नहीं सोचते कि चेचक के टीके के प्रभाव से बाल शरीर की जठराग्नि सदा के लिए कमजोर होकर दीर्घ रोगों का शिकार बनी रहती है और टीके का लिफ शरीर को आजीवन दुखी बना देता है ।

बाल रोगों पर औषधियों का प्रभाव

वर्तमान युग में स्त्री पुरुष तो औषधियों के घातक प्रभाव से दुखी हो ही रहे हैं। बेचारे चूल्हे दवा रूपी जहर से बड़ी जल्द मारे जाते हैं या घोर कष्ट सहते हैं कितने काढ़े नुस्खे मिक्सचर नन्हें शरीर में बल पूर्वक उड़ेलते जाते हैं—बालक दवाइयों के खिलाफ कैसा घोर आंदोलन करते हैं पर अज्ञानी घर वाले तो जवरन यह जहर पिला ही डालते हैं।

आरम्भ से ही घुट्टियां, काढ़े, कुनीन, एन्टी फैब्रीन, मारफिया, यूनानी दवा—इश्तहारी दवाइयां देकर बालकों का जीवन नष्ट किया जाता है। इन दवाइयों का यह प्रभाव होता है कि बालकों की तीव्र जठराग्नि धीमी पड़ जाती है और उनके शरीर में विजातीय द्रव्य स्थाई रूप से रह जाता है।

औषधि सेवन के परिणाम स्वरूप अनेक व्याधिया उत्पन्न हो जाती हैं वदगोश्त, पागलपन, क्षय, लकवा, गठिया आदि रोग आ घेरते हैं और फिर इन रोगों का अच्छा होना महा कठिन व कभी, असंभव हो जाता है।

कितने खेद की बात है जो औषधियां शरीर पर ऐसा घातक प्रभाव डालती हैं, शरीर को इतना अधिक बीमार बनाती हैं—अकसर मृत्यु का कारण हो जाती हैं उन्हीं औषधियों को जन साधारण व डाक्टर वैद्य बन्धु हितकारी, आरोग्य का प्रधान साधन समझते हैं और उसका बड़े चाव

से सेचन किया जाता है और धनवान लोग भी देखा देखी मनुष्य जाति की इन परम शत्रु, आरोग्य नाशक, अतिहानिकर औषधियों को मुफ्त बाट कर समार में रोग समूह की वृद्धि में पाप पूर्ण भाग ले रहे हैं।

आज कल रोज २ किननी तरह की औषधियों का आविष्कार हो रहा है कितने प्रकार के इन्जेक्शन व चीर फाड़ के तरीके खोजे जाते हैं, इसका कोई अनुमान नहीं है फिर भी मनुष्य जाति का आरोग्य सुधरने के बजाय बड़ी तेजी से नष्ट होता जा रहा है और क्षय आदि नए २ रोग अपने भयानक मुख में लाखों प्राणियों को डाल रहे हैं और कोई भी औषधियां उनको बचाने में समर्थ नहीं हैं।

बालकों की बहुत सी बीमारियों के जवाबदार केवल उनके मा बाप होते हैं जिनके शरीर विजातीय द्रव्य से भरे होने के कारण उनका अश बालक के शरीर में आ जाता है इसलिए हर एक समझदार मा बाप का धर्म है कि अपनी संतान को बीमारी अथवा अकाल मृत्यु से बचाने के लिए स्वाभाविक जीवन बितावें।

आज कल डाक्टरों ने जनता को एक झूठे अम में डाल रखा है। वे कहते हैं कि अगर घर में बच्चे को चेचक, हैजा, खसरा बुखार आदि रोग हो जायें तो उसके पास भी नहीं जाना चाहिए, दूर रहना चाहिए और छूतको दूर करने के लिए वे कई दवाइया छिड़कते हैं, कई इन्जेक्शन लगाते हैं। हम

बहुधा देखते हैं कि कई नगरों में हैजा फैलने पर बाहर से आने वालों को हैजा का टीका लगाकर अन्दर जाने देते हैं। क्या खूब—हैजा, चेचक, खसरा, बुखार, इंकलुएँजा आदि रोगों की वृद्धि को रोकने का उनके पास कोई उपाय नहीं है और न वे उमका कोई सच्चा इलाज ही जानते हैं। केवल छुआ छूत में सारी शक्ति और विद्या लगाई जाती है।

हमने अकसर देखा है कि जिस खानदान में वालकों को चेचक, खसरा, डिप्थीरिया, हैजा हुआ वहाँ उनके मा बाप भाई बहिन उनके पास एक ही खाट पर बराबर सोते थे और कभी उनको छूत लगी, न कोई गडबड हुई। परन्तु इससे यह न समझ लेना चाहिए कि ऐसे रोगों के घर में या गांव में फैलने पर कोई सावधानी न रखी जावे।

सच्चा उपाय तो यह है कि घर में या गांव में ऐसे संक्रामक समझे जाने वाले रोगों के फैलने पर घर वालों को चाहिये कि कपड़े साफ रखें—मकान व कपड़ों को धूप लगावे। घर में गंदगी न रखें—एनिमा देकर पेट साफ रखें, बिना भूख लगे कुछ न खावे—भूख लगने पर दूध, फल, हरे शोक, सात्विक हल्का अन्न खावे—शुद्ध वायु में घूमें और जान वृद्ध कर सड़ें। घरों में या अधिक भयानक अथवा दुर्गन्धि युक्त रोगी का देर तक संसर्ग या स्पर्श न करे।

बच्चों की आरोग्य रक्षा कैसे संभव है ?

कहावत है कि सन्तान के लिये दुनिया काशी में जाकर प्राण भी छोड़ देती है सन्तान के लिए अनेक राजाओं ने घोर

तप किया था। वास्तव में संसार में सबसे अनमोल व प्रिय वस्तु अगर कोई है तो सतान है। संतान इनकी प्यारी होती है कि लोग इसकी खातिर सर्वस्व, धन और प्राण भी निछावर कर दाकते हैं।

परन्तु सतान इतनी प्यारी होने पर भी लोग उसके प्रति अपनी भारी जिम्मेदारी को नहीं समझते। उन्हें यह मालूम नहीं कि बालक की रक्षा, पालन पोषण, शिक्षा और आरोग्य रक्षा का सारा भार उन्हीं पर है।

सब से पहले माता को समझ लेना चाहिये कि उसकी भावी संतान के प्रति, वही जवाबदार है और गर्भ रहने के समय से ही उसे स्वाभाविक जीवन बिताना चाहिए। गर्भकाल में उसे लड़ाई, झगड़ों, ईर्ष्या द्वेष, चिंता व कुत्सित विचारों से परहेज रखना चाहिये और सभी विषय भोगों से दूर रहना चाहिए। साथ ही उसे अपना समय भगवान की भक्ति कथा सत्संग, धार्मिक कार्यों में बहसने में व्यतीत करना चाहिये।

गर्भवती को चाहिये कि कपड़े भा वह हल्के पतले हवादार और कम पहने। अगर वह ऐसा नहीं करती तो वह अपनी भावी संतान के साथ अन्याय करती है। मातायें यह ध्यान रखें कि यदि वे प्रकृति विरुद्ध जीवन बिताती हैं तो वे पैदा होने से पहले ही अपने बच्चों को बड़ी भारी हानि पहुँचा रही हैं।

पंसार में जो इतने अल्पजीवी, कुरूप, जड़ बुद्धि व अग हीन बच्चे पैदा होकर मा बापों को रुलाया करते हैं उसका सारा दोष माता पिता पर है—यदि वे प्रकृति के नियमों का उल्लंघन न करे तो उन्हें यह दुःख व दुर्दशा देखनी न पड़े। बालक पैदा होते ही उसे रोशनी और हवा में रखना चाहिये—जानवरों के बच्चे भी हवा व रोशनी में पैदा होते हैं। छोटे पौधे भी रोशनी और हवा में उगते हैं।

इसके सिवा बालक को पैदा होने ही शीघ्र ताजा कुंए के पानी से स्नान कराकर तुरन्त बदन पोंछ देना चाहिए ताकि उसके शरीर की गरमी व गन्दगी दूर होकर ताजगी आ जाय बालकों को आरम्भ से ही ताजा पानी से स्नान कराना चाहिए। गरम पानी केवल सख्त जाड़े में ही काम में लाया जावे वह भी साधारण गरम।

बालकों को यथा शक्ति नग्न रखिये—ईश्वर ने मनुष्य को नंगा पैदा किया है जानवरों के बच्चे भी नंगे रहते हैं और इसी लिए नीरोग रहते हैं।

केवल सख्त जाड़े में साधारण गरम कपड़े पहिनाए जा सकते हैं वह भी ढीले हों। आरम्भ से ही बच्चों को बाहर खुली हवा में रोशनी में रखना चाहिये ताकि वे चन्द्रमा की कला की भाँति बढ़ते रहे। नग्न रहने वाले बच्चे व्याधि रहित सुन्दर व दीर्घ जीवी रहेंगे और अधिक कपड़ों से लदने वाले बच्चे कुत्त व अल्पजीवी देखे गए हैं।

आज कल बालक की माँ का कमरा अधेरा गढ़ा रहता है बच्चे को खूब ढक कर रखा जाता है और फिर यह आशा की जाती है कि बालक रोग रहित और दीर्घ जीवी बनगा - हमने कई जगह देखा है कि बच्चों को दो दो तीन २ महीने घर से बाहर निकालते ही नहीं और अगर निकाला तो दुशाले व चादर से छूब ढक देते हैं कि हवा लगना बुरा है, आश्चर्य ! अगर हवा रोशनी से दूर रखने से हमारे बच्चे बीमार होकर मर जायें तो हमें आश्चर्य न करना चाहिए क्योंकि हम जिला-कर बच्चों को मार रहे हैं ।

कई बच्चे रात दिन रोते रहते हैं कभी चैन नहीं लेते ! माँ बाप : सदा कारण ढूँढ़ते रहते हैं, झाड़ा फूँकी करने हैं बैद्य बुलाते हैं पर उन्हें पता नहीं कि यह भी अपराध उन्हीं का है बच्चों की इस गिकायत को दूर करने के लिए दवा या झाड़ा फूँकी का काइ आवश्यकता नहीं है बल्कि उन्हें साफ ताजा हवा में बाहर रखिए—भारी व मोटे कपड़े उनके बदन से उतार कर फेंक दीजिए फिर आप देखेंगे कि उनका रोना चिल्लाना सब ऊर्ध्व गायब हो जाता है ।

अगर बच्चे को प्यास लगे तो पानी अवश्य पिलाते रहिये और कण्ठ या पतले दस्त होने पर पेहू पर गीली पान की पट्टी या मिट्टी बांध दें सबसे अधिक ध्यान देने की बात यह कि बच्चों को दवा या इंजेक्शन या टीका हरगिज न दिया जावे ।

बच्चे की कुदरती खुराक उसकी माँ का दूध है। अगर माँ बीमार नहीं है और अगर गर्भ की हालत में और प्रसव के बाद उसने दूध फल मेवा सात्विक अन्न शाक आदि खाए हैं और मसालों व चीनी से परहेज रखा है तो उसको काफी दूध और साफ दूध उत्प्रेरगा।

परन्तु अगर दवा या खराब खानपान से माँ के दूध नहीं उत्प्रेरता तो अच्छा तरीका यह है कि गाय या बकरी का कच्चा दूध पानी मिलाकर दिया जावे और कभी २ फलों के रस या बागम का दूध भी देना चाहिए।

औटा कर दूध देना प्रकृति के नियमों के सर्वथा विरुद्ध है और ऐसे गरम किये हुये दूध से बच्चे कभी निरोग नहीं रह सकते। हम इस सिद्धान्त को सतर्क मानने को तैयार नहीं कि कच्चे दूध से रोग जन्तु होते हैं और गरम करने पर वे नष्ट हो जाते हैं, बल्कि हम यह मानते हैं कि गरम करने से दूध के गुण नष्ट हो जाते हैं और वह देर हजम हो जाता है।

कुछ बड़ो होने पर बालक को मेवा फल आदि स्वाभाविक पदार्थ खिलाने चाहिए। रोटी थोड़ी देनी चाहिये मिठाइयाँ अचार आदि से उनको परहेज कराना, चाहिये, यह शर्त रखिये वे ही बालक अति सुन्दर निरोग दीर्घ जीवी होंगे जिन्हें दूध फल मेवा शाक व सात्विक अनुतेजक अन्न खिलाया जायगा। वरना गदी खुराक मिठाई मसाले चाय आदि से तो शीघ्र रोग आ घेरते हैं और बच्चों का चरित्र बिगड़ जाता है।

यहां एक बात और बता देना ठीक होगा, बच्चे सदा ही धूल मिट्टी में बैठना और खेलना पसन्द करते हैं और पृथ्वी के ससर्ग से वे नीरोग बलवान् बने रहते हैं। परन्तु बहुत से लोग बालकों को मिट्टी में खेलने से मना करते हैं जो एक बड़ी भूल है और इससे बालकों के शरीर व मन पर घातक प्रभाव पड़ता है।

कई कारण ऐसे हैं कि घर वाले ही बच्चों को बीमार कर देते हैं। अक्सर देखा गया है कि घर में फलों को देख कर बच्चे उन पर दूट पड़ते हैं और उन्हें बड़े चाव से खाते हैं परन्तु कई मां बाप उन्हें जबरदस्ती ऐसा करने से रोक देते हैं और बजाय फलों के मिठाई चाय बिस्कुट रोटी आदि खिलाते हैं और जब ऐसा करने से बच्चे बीमार हो जाते हैं तो वे बच या डाक्टर को बुलाते हैं और फिर भी बेचारा बच्चा चिल्लाता है। दवा को थूक देता है, भाग जाता है परन्तु मां बाप जबरदस्ती उसे दवा पिलाते हैं अनेक प्रकार छल कपट दवाव से इच्छा के बरख बालकों को दवा की घंटी पिलाई जाती है और अक्सर दवा के लिये इन्कार करने पर बच्चे को पाट भा दिया जाता है। कैसा भीषण अत्याचार है। अध विश्वास की हद हो गई।

बेचारा बच्चा शोच प्रकृति के साथ झगड़ कर ठंडी धरती में सदा के लिये सो जाता है ! पिता और माता उसकी मृत्यु पर झिलख २ कर रोते हैं। मूर्ख लोगों ! अब क्यों रोते हो ? तुमने जान चूम कर हाथों बालक की हत्या की है।

आजकल के माता पिताओं की एक बड़ी इच्छा यह रहती है कि वे संतान को मोटा ताजा फूला हुआ फफफस देखना चाहते हैं और इसके लिए वे उन्हें अनेक प्रकार की दवाइयाँ पिलाते हैं ! यह भी भूल हैं अधिक फूले गालों वाले बच्चे बीमार और अल्प जीवी देखे गये हैं । तोंद वाले बालक तो किसी काम के नहीं होते ।

बालक और बालिकाओं को अत्यन्त सुन्दर पवित्रात्मा तेजस्वी निरोग दीर्घजीवी और उदार हृदय बनाने का संसार में यदि कोई सच्चा और एक मात्र उपाय है तो वह है केवल फलाहार अधपके फल, मेवा हरे शाक कच्चा दूध सात्विक अन्न । यह सभी खाने वाले बालक उपरोक्त गुणों की खान होते हैं ।

इसके विरुद्ध खोमचा खानेवाले, विस्कुट, चाय खाने वाले सुबह भारी नाश्ता करने वाले, छोटे रोगों में दवाइयाँ खाने वाले अधिक रुपड़ों से लदे रहने वाले, गंदे घरों में रहने वाले, बालक कमजोर, बीमार, अल्पायु, दुश्चरित्र, भद्दी शकल के और ठस दिमाग देखे जाते हैं ।

किसी भी देश या जाति को उन्नत बनाने के लिए यह आवश्यक है कि उसके भावी नागरिकों को उचित शिक्षा दी जाय पर भारत में हालत इस समय विपरीत है, सबसे बड़ी सख्ती और अन्याय जो बालकों के साथ किया जाता है, वह टीका लगाने की क्रिया है ।

टीका के आविष्कर्ताओं ने यह भाषा की थी कि इससे चैवक का प्रकोप कम होकर बालक कम मरेंगे परन्तु याव
 छन्टी हो रही है। टीके की प्रथा को वे लोग ही आदर की
 दृष्टि से देखते हैं जिन्हें प्रकृति और उनके उद्देश्यों का ज्ञान
 नहीं है। प्रकृति के उद्देश्यों को समझने वालों के लिए तो
 घोर पाद, इंजेक्शन, दवाइयाँ और टीका सभी निरर्थक और
 अनावश्यक हैं।

प्रकृति चाहे तो यह जानने है कि टीके से बालकों के
 शरीर का जठराग्नि निरर्थक होकर शरीर मूल पदार्थों को बाहर
 फेंकने के बर्यया अममर्थ हो जाता है और इसी लिये शरीर
 अपनी सच्चां वृद्धि नहीं कर सकता और दीर्घ रोगों का
 शिकार बन जाता है। ईश्वर कभी वह समय भी लायेगा कि
 लोगों के दिमाग में टीके का भूत दूर होगा और फिर मनुष्य
 जाति इस भयानक भूल का सुधार करेगी। जो टीके का लिक
 निर्दोष गरीब बालकों के मूल में तैयार होता है और जिसके
 कारण बालक और बड़ों का अनेक भयानक रोगों का शिकार
 बनता पड़ता है, उसी टीके को लोग बड़ा अच्छा और बालकों
 के आरोग्य का प्रधान कारण समझते हैं। अथ बिदराम मा हो
 तो ऐसा ही हो।

बड़ी गुशी की धान है कि बहुत मो जगह टीका इच्छा
 नुसार लगवाने का कानून बना दिया है। केवल थोड़ी सी
 पिछड़ी हुई रियासतों में ही जवरन टीका लगाने का कानून
 बना हुआ है।

इच्छा के पिछ्छे राज्य के कानून के अनुसार यदि टीका लगवाना ही पड़ जया तो मां बाप को चाहिये कि फौरन टीके के स्थान पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टियां बार बार बांधी जावे ताकि लिम्फ रूपी विष जहर फँक दिया जावे और को दूध, फल गेहूँ की रोटी हरे शाक दिये जावें और अगर मां का दूध पीता है तो मां परहेज से रहे। इस प्रकार टीका से होने वाला प्रभाव दूर होगा और हानि न होगी।

इसके सिवा डिप्थेरिया रोग में जो एन्टिटाक्सिन दिया जाता है, वह एक भयानक विष है और अश्वल तो इससे अधिकांश बालक मर जाते हैं और अगर कोई बच जाय तो उन्हें दीर्घ रोग, लकवा, गाँठिया, पागलपन, हृदय-रोग आदि हो जाते हैं। मैं पहिले कह चुका हूँ कि माता पिता को चाहिए कि वे प्रकृति के उद्देश्यों को समझने का यत्न करें। डिप्थेरिया, चेचक, मोतीभरा, निमोनिया, डिब्बा आदि हाने पर औषधियां खिलाकर अपनी प्यारी सन्तान को नष्ट न करें बल्कि प्रकृति के सीधे साधे और कभी व्यर्थ न जाने वाले, सदा प्राण बचाने वाले उपचारों का आश्रय ले।

मैं हर एक माता पिता का विश्वास दिलाता हूँ कि बच्चों की र्वमारियां प्रकृति के खेल हैं, शरीर की सफाई के प्रयत्न हैं और उनसे डरने की जरूरत नहीं है।

अगर बिदपरहेजियों के कारण किसी बच्चे को कोई बीमारी, मोतीभरा, लाल बुखार, चेचक, निमोनिया, डिब्बा,

भेड़ है।

बालक को किसी प्रकार की दवा, धूटी, काढ़ा, अंगरेजी-
दवा आदि न दिये जावें। इसके सिवा कमरे को सभी खिड़-
कियां खुली रखी जावें और रोगी को नंगा करके कमरे में चान-
बाहर टहलाया जावे वा ज्यादा कमजोर हो तो चारपाई पर
नंगा रखा जावे। उसके नीचे भारी मोटा थिस्तर या रज्जई हो-
तो उसे हटा देना जरूरी है।

जितनी अधिक देर और अधिक बार नङ्गा रखेंगे उतनी ही
जल्दी बीमारी हटेगी। जाड़े में रोगी को कम देर नंगा रखना
चाहिये और गरमी में बहुत देर तक नंगा रखा जावे। अगस्त-
बर से बाहर खुली हवा में रखा जावे तो बड़ा सुन्दर है। सस्त्र-
जाड़े में वो कमरे में ही रखिए।

जाड़े में प्राकृतिक जल स्नान (Hid bath) या पेड़ स्नान :
दो तीन मिनट दिया जावे अर्थात् टब में बिठाकर कपड़े चा-
हाथ से पेट और आंखों व इन्ध्रिय को मल मलकर धोया जावे।
पानी जाड़े में ठंडा हो, अधिक ठंडा न हो। परन्तु ध्यान रहे
आग से फिया हुआ गरम पानी और बरफ का ठंडा पानी
हरगिज काम में न लिये जावे अन्यथा हानि हो सकती है।
ह एक रोग में पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बाँधते
जावे और पानी की पट्टी बांधी जा।

बालक रोगी को प्यास लगने पर औटाया जल हरगिज नहीं पिलाना चाहिये, यह निरा अन्ध विश्वास और ढकोसला है। उसे साफ ताजा पानी इच्छानुसार पिलाएँ। बीमारी में भोजन का सबसे अधिक ख्याल रखना चाहिये। जब तक बुखार तेज रहे अथवा जब तक भूख न लगे, हरगिज कुछ भी खाने को न दिया जावे। इससे बाद बुखार अच्छी तरह उतरने पर उसे थोड़ा दूध अथवा फल या मेवा देना चाहिये। भारी चीज या दवा दोनों ही से सख्त परहेज रखना चाहिये।

रोगी बालक को बीमारी में आराम करने देना चाहिये। च्छरा शक्ति आने पर उसे बाहर जाने दिया जावे। इन प्रयोगों से अत्यन्त भयानक साक्षात् मृत्यु का मुक्त समझे जाने वाले रोग भी बड़ी सरलता से अवश्य अच्छे हो जायेंगे और पहिले से अधिक प्रसन्न और तेजस्वी नजर आवेंगे। क्योंकि प्रकृति के इन सच्चे उपचारों ने इस नन्हें शरीर को पुनः निर्मल व नीरोग बना दिया है।

इसके विपरीत जहाँ आचरण होता है वहाँ की दुर्दशा का कोई ठिकाना नहीं है। जहाँ बच्चे अनाप शनाप खाते हैं, बालार होने पर दवाइयाँ खाते हैं, गन्दे घरों में पड़े रहते हैं वहाँ सदा ही रोना कलपना लगा रहता है। कई बालक अक्सर बीड़ी सिगरेट पीने लगाते हैं। कई कई बड़े होकर सुगंधान करने लगते हैं और इस प्रकार उनका पतन होकर जीवन कष्टमय हो जाता है।

मैं पहिले कह चुका हूँ कि आज कल नवयुवकों और स्त्रियों की बालिकाओं में जो खराब आदतें, दुराचार, नैतिक प्रतन देखे जाते हैं, उनका कारण हमारा अस्वाभाविक और शहरी जीवन ही है। प्राचीनकाल में ऐसी बातें इसलिये देखने में नहीं आती थी कि लोग सात्विक व ग्रामीण जीवन बिताते थे।

इन घृणित वासनाओं के शिकार होकर अनेक युवक और युवतियां नष्ट हो जाते हैं। हस्त-मैथुन आदि अति घृणित काम चेट्राओं से अपनी सन्तान को बचाना हर एक माता पिता का प्रधान कर्तव्य है मगर शारीरिक दण्ड इसकी रोक करने में असमर्थ साबित हो चुका है। केवल प्राकृतिक के उपचारों द्वारा यह आदत छुड़ाई जा सकती है। इन घृणित काम चेट्राओं (हस्त-मैथुन) को हानियां कहने में नहीं आ सकती। ऐसे लड़कों का जीवन भार-स्वरूप होकर वे नपुंसक तथा तेज-हीन हो जाते हैं। लड़के और लड़कियां दोनों ही प्रकृति विरुद्ध भोजन के कारण दुराचारी, बुरी आदतों के शिकार होकर अपने हाथों अपने जीवन का नाश करते हैं।

मैं बार २ कहता हूँ कि बालकों को खुली हवा में व्यायाम करना बड़ा ही अच्छा है और साथ ही अधिक कपड़े पहिनाना बहुत ही बुरा है। भारी जूते, मोटे तंग कपड़े, रुई की बन्डियां इनके शरीर को कमजोर और बीमार बना देते हैं।

वर्तमान शिक्षा के बारे में यहां कुछ प्रकाश डालना अति आवश्यक है। बालकों को पढ़ाई के अधिक चिन्ता होती है-

असलिये वे जोर परिणाम करते हैं। शीघ्र बी० ए० एम० ए० की डिग्री प्राप्त करना चाहते हैं। यद्यपि शिक्षा प्राप्त करना अत्यन्त आवश्यक है परन्तु अपनी-शक्ति से अधिक मानसिक परिश्रम करने से लड़कों का स्वास्थ्य बहुत गिर जाता है।

इस के सिवा हम देखते हैं, कि आज कल के कालेजों के युवक और युवतियाँ अकसर बड़े चालाक होते हैं बहुत से तो खड़ाकू दुर्व्यसनी और दुराचारी बन जाते हैं। उनमें सच्चा स्नेह ईश्वर भक्ति, धर्माचरण आदि गुणों का अभाव हो जाता है और कई नास्तिक बन जाते हैं।

हमारी शिक्षा में एक बड़ी भारी त्रुटि और भी है। हमारे स्कूल कालेजों और कन्या पाठशालाओं में शरीर रक्षा की शिक्षा का लगभग अभाव है जिसका परिणाम यह होता कि आरम्भ से ही छोटी छोटी शिकायतों के लिए भी नन्हें दवा और डाक्टर का मुँह तकना पड़ता है।

लड़का बी० ए० एम० ए० पास करके आता है। लड़की रत्न, विदुषी, मैट्रिक पास करके आती है—वे दोनों काफी शिक्षा प्राप्त करके आते हैं परन्तु अपने शरीर की रक्षा वे नहीं कर सकते। शिर दर्द, पेट दर्द, साधारण बुखार में भी पास बुद्धवाखाने पर ही निर्भर रहते हैं। ऐसी शिक्षा किस काम की है जिसमें जीवन के सब से बड़े धन, सब से बड़े सुख आरोग्य के विषय में कुछ नहीं सिखाया जाता। ठीक भी है, हमारी

कुछ बच्चों के रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा

की र्यजनक सफलतायें ।

डिप्थीरिया

१० वर्षीय बालक को डिप्थीरिया रोग हो गया था, उस लड़के को भाप स्नान दिया गया, एक बैत की बनी चारपाई पर लिटा कर नीचे अंगीठी में खोलता हुआ पानी रखा गया, भाप बालक के शरीर से दो बालिश्व नीचे से आता था । शरीर

का कवल से उड़ाया गया था ताकि भाप बाहर न निकले, पांच दस मिनट अच्छी भाप लगने पर उसे पसीना आ गया, इसके बाद उसे पेडू का जल स्नान दिया गया, इससे गरमी दूर होकर उसे काफी शान्ति मिली ।

बुखार दूर करने के लिये उसे थोड़ी २ देर इन्द्रिय स्नान भी ताजा पानी से कराए गए, बालक का कमरा खुला रहता था, खिड़कियां खुली रखी जाती थी ताकि साफ ताजा हवा अन्दर जा सके, बार २ के स्नानों से बुखार शीघ्र उत्तर गया, शीघ्र ही इन उपायों से ठीक हो गया कोई दवा नहीं लेनी पड़ी ।

शीतला चेचक

एक परिवार में एक साथ दो बालकों के चेचक निकली घर वादी बड़ी चिन्ता में पड़ गये और यह सोचने लगे कि इस भयानक रोग से कैसे छुटकारा मिले । उन्होंने श्री कुन्हे साहब

से राय मूछी-वनकी राय यह थी कि बालकों को भाप के स्नान और पेड़ के स्नान दिये जाय, स्वाभाविक भोजन दिया जाय, हालत बालकों की खराब थी। खाल पर दाने बहुत घने थे और उन्हें अन्धेरे कमरे में रख छोड़ा था, केवल थोड़े भाप स्नानों और पेड़ स्नानों से बड़ा लाभ हुआ, दुखार कम हो गया और दाने भर कर सूख कर खाल उतरने लगी थी।

कमरा भी खुला रखा गया और कुछ हलके फल खाने को दिये गये, इन प्रयोगों से बालक शीघ्र अच्छी हो गये और रोग के सभी चिन्ह गायब हो गये थे। आश्चर्य की बात यह भी हुई कि जिस प्रकार सभी बालकों के चेचक के दाग रह जाते हैं, उस से विपरीत इस मामले में बात हुई, बालकों के शरीर पर कोई अन्य घातक प्रभाव नहीं पड़ा।

इन बालकों को टीका लग चुका था पर और घर वाले यह समझ रहे थे कि चेचक अब न निकलेगी, चेचक का कुछ और ही कारण होता है और इलाज कुछ और किया जाता है फिर यह कैसे संभव है कि सफलता मिले।

काली खांसी या कूकर खांसी

एक परिवार में एक लड़के को काली खांसी हो गई। बच्चे की हालत खराब हो गई और वह खाना कुछ न खा सकता था, बच्चे को धूप स्नान, प्राकृतिक जल स्नान दिये गये और फलों पर रखा। इन प्रयोगों से बालक शीघ्र अच्छा हो गया, उसकी माँ को हानि नहीं हुई।

कंठ माला (Srofula)

एक लड़के को यह रोग हुआ और वह लड़का इससे बड़ा दुःखी व परेशान था। वह अच्छी तरह चल फिर नहीं सकता था, उसका चेहरा उदाम व शरीर सूखा था, बहुत से डाक्टरों वैद्यक इलाज बेकार हो चुके थे, जो भी दवा के प्रयोग किये गए थे वे अकसर लाभदायक न होकर उल्टा प्रभाव पड़ता था, बिजली आदि के प्रयोग भी बाहक को आरोग्य प्रदान करने में निरर्थक सिद्ध हो चुके थे, इससे यह समझ लेना चाहिये कि डाक्टर वैद्यों को इस रोग का इलाज मालूम न था उन लोगों ने केवल रोग के बाहरी लक्षणों को दवाने की कोशिश की थी, उन्होंने यह समझने का कष्ट नहीं किया कि बालक की जठराग्नि धीमी है, पाचन क्रिया ठीक नहीं होती और शरीर में विजातीय द्रव्य काफी मात्रा में मौजूद है।

प्राकृतिक उपचार हवा स्नान, भाप स्नान, जल स्नान स्वाभाविक आहार से शीघ्र ही पाचन शक्ति में सुधार होने लगा और बालक को बड़ी शान्ति मिली।

उसकी गुमड़ियां धीरे २ कम होती गई, शरीर में नवीन शुद्ध रक्त का संचार होने लगा, शरीर में बल आ गया और वह चलने फिरने लगा, विजातीय द्रव्य शरीर से निकल जाने के कारण उसका शिर जो पहले बड़ा था कुछ छोटा हो गया और शरीर का वर्ण भी ठीक हो गया।

इसी प्रकार और भी कई कंठमाता के रोगियों को केवल मिट्टी की पट्टी हवा स्नान, शुद्ध वायु सेवन, दूध व फलों का आहार, धूप स्नान आदि से आश्चर्यजनक रीति से आराम हो चुका है।

बच्चों के मोतीमारा (निकाला) का

शानदार इलाज

इस भयानक रोग में अनेक बालक महान कष्ट भोग कर मृत्यु के मुख में चले जाते हैं, हमें अत्यन्त खेद के साथ लिखना पड़ता है कि प्राकृतिक चिकित्सा जैसे श्रेष्ठ भय रहित सरल व शर्तिया इलाज को छोड़कर लोग मोतीमारा के अनेक भूठे खरचीले भयानक और गलत इलाज करते हैं, परिणाम यह होता है कि जो बीमार अच्छे होने चाहिये, वे मौत के मुंह में चले जाते हैं।

लेखक ने एक बार नहीं हजारों बार यह अनुभव किया है कि इस रोग को सिटाने के लिये किसी दवा की, काढ़े की, माड़ा फूँकी या वैज्ञानिक चिकित्सा की आवश्यकता नहीं है बल्कि इस प्रकार के अर्थात् दवाइयों के इलाज से इस रोग में छल्टी खराबियां पैदा होती हैं।

क नामक लड़के को मोतीमारा हो गया, पहले साधारण खुबार हुआ था और एक दो दिन के लंघन से वह दूर हो गया परन्तु घर वालों की लापरवाही के कारण

कर लिया पक्षी चीजें मिठाई पूरी खाली, और बुखार बढ़ कर मोतीझारा के रूप में बदल गया और उसके शरीर में सफेद मोती सरीखे दाने निकल आये ।

इस बालक के माता अच्छे थे किमाता पिता फट्टर प्रकृति-वादी थे, इसलिये इस बालक को किसी प्रकार की दवा घूटी या काढ़ा नहीं दिये गये और न कोई झाड़ा फूँकी की गई ।

बालक को बुखार बढ़ा तेज था और वह कई बार बहकता था, प्रलाप (सर साम) हो जाता था परन्तु ठंडी हवा के नग्न स्नानों से तत्क्षण शान्ति होकर प्रलाप बन्द होजाता था । बालक कब्ज था इसलिये दोषों के पाचन होने के बाद बुखार कुछ हल्का होने पर गरम पानी का एनिमा दिया गया जिससे काफी मल पेट से बाहर निकला और लड़के को शान्ति मिली ।

बालक का भोजन पहले कुछ दिन बन्द रहा, ज्वर हल्का होने पर कुछ भूख लगने पर आधा चमचा दूध पानी भी देते रहे या मुनका का रस या थोड़ा फलों का रस दिया गया, बालक का कमरा हवादार था, खिड़कियां खुली हुई रहती थी, उसका विस्तर हल्की पतली दरी व चादर था और उसे सदा ताजा कुर्ये का पानी पीने को दिया गया और जितनी प्यास लगती थी पानी बराबर दिया जाता था, वस्त्र हल्के पतले

इन प्रयोगों से धीरे-धीरे वाइक का मोतीमरा दल गया
मुखार उत्तर गया । मूल पदार्थ पच कर शरीर से बिलकुल
बाहर निकल गये ।

बालक बीमारी के कारण बहुत ही दुबला पतला और
कमजोर हो गया था परन्तु उसका हृदय अत्यन्त प्रसन्न था
और विजातीय द्रव्य के एक बड़े भार से मुक्त हो गया था धीरे
२ दूध और फलों के आहार से और कुछ दिनों बाद थोड़ा
लूखा फुलका मूंग की दाल लेने से बालक का वजन पहले
जितना हो गया परन्तु उसकी प्रसन्नता व उत्साह पहले से
चौगुनी हो गई इस इलाज में सिर्फ १) खर्च हुआ था । यह भी
फल आदि के लिये ।

यह तो आपको प्राकृतिक चिकित्सा की महिमा सुनाई
गई है जो कितने बालकों के प्राण बचाती है, कितने घरों को
नष्ट होने से बचाती है, अब हम दवा के झूठे इलाज के
उदाहरण आपके सामने रखते हैं ताकि इनकी तुलना की
जा सके ।

इसी बालक के दो साथी भी उसी दौरान में बीमार पड़े
और दोनों को मोतीमरा निकला । एक बालक जो धनी परिवार
का था उसके इलाज के लिये डाक्टर और वैद्य बुलाए गये कई
कीमती दवाइयाँ दी गई—राम राम करके बड़ी कठिनाई से
काफी धन खर्च करने पर बालक के प्राण बचाए जा सके, दौड़
धूप बहुत ही अधिक रही और जब तक बालक बीमार रहा

घर वाले घोर चिन्ता सागर में डूबे रहें—सैकड़ों रुपये खर्च हो गये।

दूसरा बालक जो बीमार था, वह एक बन्द प्योर अन्धेरे कमरे में रखा गया, उसके इलाज में आयुर्वेदोक्त औषधियों का व्यवहार किया गया—नए नए वैद्य बुलाए, नई २ दवाइयाँ बदली गई—दान पुन्य किये गये।

एक आश्चर्य की बात यह थी कि बच्चे को ताजा पानी न दिया जाकर औटाकर ठंडा किया पानी दिया जाता था और वह भी इतना सा कि प्यास आवी भी न बुझे, भोजन में भी दाल का पानी खिचड़ी लूखी रोटी आदि थोड़ी दी जाती थी, बालक बार बार ठंडा पानी, ठंडा हवा और फलों का रस की इच्छा प्रगट करता था परन्तु मोह वश अज्ञानी घर वाले उसकी एक न सुनते थे।

इसका परिणाम भयानक हुआ, बालक का रोग दिन दिन बढ़ता गया और इसी रोग में घर वालों को और औषधि विज्ञान को क्या सही इलाज न जानने वाले स्वार्थी वैद्यों को आप देता हुआ सदा के लिए वह ठन्डी घरती में सो गया और उसकी आत्मा आज भी औषधि विज्ञान के झूठे इलाज को लाखों बददुआएँ दे रही है। यह दवा के इलाज को महिमा है।

टांसिल व गले की गिल्टियाँ और फोड़े

हमने अनेक बालक व बच्चों की गले की गिल्टियाँ टांसिल आदि बड़ी सरलता से बिना किसी चीर फाड़ के केवल

प्राकृतिक उपचारों से ठीक किये गये हैं, कई मामले इतने बढ़े हुए थे कि डाक्टर वैद्यों ने राय दी थी कि शस्त्र किया करना आवश्यक है अन्यथा भारी भय हो जायगा ।

एक लड़की के गरदन में बाईं ओर गिल्टी में सूजन हो गई इस लड़की को बराबर स्टीम बाथ और पेडू स्नान दिए जाते थे और कब्ज दूर करने के लिए एनिमा हर दूसरे दिन गरम पानी से दिया जाता था । गिल्टी के फोड़े पर दिन में तीन बार मिट्टी की पट्टियां बांधी जाती थी—पहले फोड़ा लाल हो गया और फिर गरम पानी के सेक और मिट्टी की पट्टियों के कारण उसका सुंह पोला हो गया और वह फूट कर सवाद आने लगी ।

शीघ्र ही फलाहार, मिट्टी की पट्टी आदि प्रयोगों से फोड़ा बड़ी जल्दी ठीक हो कर घाव भर गया और लड़की सर्वथा निरोग हो गई ।

डिप्थीरिया

डिप्थीरिया के रोगों में अनेक बार ऐसी आश्चर्य जनक सफलताएं हमें मिली हैं जो और कोई चिकित्सा-प्रणाली में नहीं मिलती ।

एक बार एक लड़की को भयानक डिप्थीरिया हो गया—लड़की को बड़ी तेज बुखार थी डाक्टरों के इलाज से उसे

फायदा न हुआ। एक तरफ से गला काफी सूज गया था और भीतर की तरफ खाल दुर्गन्धि युक्त व कुछ रंगीन हो गई थी और दम घुटने का डर हो रहा था। डाक्टर की राय थी कि अस्पताल में लाकर फौरन आपरेशन कराया जावे परन्तु लड़की के भाग्य अच्छे थे, उसके घर वालों ने चीर फाड़ कराने से इन्कार कर दिया और प्राकृतिक उपचार किये।

जल के पेहू स्नान इन्द्रिय स्नान काफी देर तक बार बार देते रहने से सूजन और बुखार कुछ कम हो गया और पसीना भी खूब आने लग गया, लड़की को साफ ताजा हवा में रखा गया, जल्दी ही सूजन व बुखार अच्छी हो गई, पहले उसे लयन कराया फिर फलों का रस दिया गया। बाद में कुछ दूध और फिर कई दिनों बाद कुछ रोटी आरम्भ की गई।

इन प्रयोगों से पूरा आराम हो गया, और लड़की पहले से अधिक भली चंगी मालूम देती थी, अगर चीर फाड़ या दवा का इलाज होता तो शायद बेचारी लड़का नहीं बचती।

लाल बुखार, गले की सूजन आदि

एक बार प्राकृतिक चिकित्सालय में एक आठ बरस के बालक का इलाज के लिये लाया गया, पहले वह बालक तन्दुरुस्त रहता था मगर चेचक का टीका लगाने के बाद उसका स्वास्थ्य खराब रहने लगा, एक बार उसे तेज बुखार हुआ था। मगर हम बुखार को दवाईयाँ देकर अन्दर दवा दिया

गई थी और शरीर का वह विजातीय द्रव्य जो मुखार के जरिये बाहर निकलने वाला था, शरीर के अन्दर ही रह गया। इसका परिणाम यह हुआ कि बालक कमजोर हो गया और हमेशा बीमार रहने लगा और दवाइयों के कुप्रभाव के कारण बालक का हाजमा बिलकुल बिगड़ गया, खान पान की पूरी निगरानी न रहने के कारण बालक को कुछ समय गठिया हो गई, और अन्य इलाजों से निराश होने पर उसे प्राकृतिक चिकित्सालय में लाया गया।

यहां भी प्राकृति ने इस बीमार को आरोग्य प्रदान करने में देर नहीं की और स्वाभाविक उपचारों के कारण पुराने दबे हुए रोग और विजातीय द्रव्य बाहर आना शुरू हो गया, साथ ही शरीर ने अपने अन्दर छिपे हुये दवाइयों के जहर को बाहर फेंकना आरम्भ कर दिया।

उस बालक को बड़ा ही सड़ा हुआ पाखाना और गंदा पेशाब आया और पसीना भी खूब निकला, जल्दी ही यह बच्चा भला चगा हो गया।

कष्ट प्रद कूकर खांसी

एक बालक को काली खांसी (Whooping Cough) हो गई थी, जब दवाइयों से रोग बढ़ने लगा तो घर वालों को प्राकृतिक चिकित्सा करने की सूझी। पहला इलाज जो किया गया। वह यह था कि बालक की माँ को काफी देर उसके पास

मुटापा घादीपन का इलाज

सभी जानते हैं कि मुटापा-घादीपन कैसा दुःसाध्य दुखदाई-
 ग है। सच पूछा जाय तो जरूरत से ज्यादा मोटे आदमी का
 जीवन भार स्वरूप ही होता है। स्त्री हो या पुरुष अधिक मोटे
 व्यक्ति को खाने पीने चलने दौड़ने सोने उठने बैठने आदि में भारी
 कठिनाइयों का सामना करना पड़ता। यहां तक कि मोटे
 फफफस व्यक्तियों की हर जगह मजाक उड़ई जाती है—सायश
 मोटे स्त्री पुरुष को अनेक दुर्घ रोग आ घेरते हैं दमा श्वास-
 गठिया हृदय आदि रोग हो जाते हैं और जीवन की दौ धूपमें वे
 सच से पीछे हुए रहते हैं। मोटे स्त्री पुरुष अल्पायु होते हैं और
 नाना प्रकार के रोगों से घिरे रहते हैं। अकसर मोटे लोग हार्ट-
 फेल से मर जाते हैं ऐसे दुख दाई रोग मुटापा मो दूर करने के
 लिए डाक्टरी व वैद्यक विद्या या हिक्मत में कोई सच्चा इलाज
 नहीं है। केवल प्राकृतिक उपचार लंपन, एनिना, फलाहार शाका
 हार, दुग्ध स्नान, व्यायाम, धूपस्नान, हवास्नान, जल व मिट्टी के
 प्रयोगों से ही पुरानी चरबी घुलाकर स्थाई रूप से मुटापा दूर
 किया जा सकता है और हमेशा के लिए आगे चरबी बनना
 बन्द कर दिया जाता है। अनेक मोटे फफफस रोगी हमारे इलाज
 से स्थाई रूप से सुन्दर स्वस्थ सुडौल बनाए जा चुके हैं। इसलिये
 मोटे फफफस घादीपन वाले रोगियों से हमारा अनुरोध है कि
 प्राकृतिक चिकित्सा की परीक्षा करके अपना शरीर सुधारें—घर
 बैठे राय पूछने की फीस १०) बुलाने की फीस २५) रोजाना व
 खर्चा—अलग।

डाक्टर युगल किशोर चौधरी अग्रवाल N. D.

पो० नीम का थाना (जैपुर)

दमा [श्वास रोग]

सी

लोगों का ख्याल है कि दमा दम के साथ जाता है और जब से कभी अच्छा नहीं होता-वास्तव में डाक्टर वैंस हकीम भी इस रोग पर अपने अपने प्रयोग दवा इन्जेक्शन जड़ी वूटो करके हार गए दवाइयों से कुछ दिन के लिए श्वास बन्द हो जाता है लेकिन ज्यों ही दवा का असर खत्म हुआ कि फिर श्वास अधिक जोरों से उठने लग जाता है-दमा का रोग जो कुछ खाता है उसका शुद्ध रक्त नहीं बनता बल्कि कफ बनता है और वह कफ फेफड़ों में आकर इकट्ठा रहता है और प्रकृति उस कफ को स्वांसी के साथ निकालने का प्रयत्न करती है इसे दमा श्वास कहते हैं— श्वास लेने में कठिनाई इसलिए होती है कि श्वास नालिकाओं में कफ इकठा होने से उनमें कुछ सूजन हो जाती है और श्वास का अच्छी तरह आना जाना कठिन हो जाता है और रोगी का दम फूलता है—औषधि इन्जेक्शन आदि से प्रकृति की कफ निकालने की रोग निवारक क्रिया कुछ समय के लिए बन्द हो पर स्थाई लाभ नहीं होता और रोजाना खाए भोजन का कफ बनता रहता है—किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में दमा श्वास का मात्र सच्चा व स्थाई इलाज है । स्वाभाविक उपचार जल मिट्टी धूप हवा लंघन एनिमा फलाहार शाकाहार दुग्ध कल्प व्यायाम सूर्य किरण आदि से पुराना इकठा जमा हुआ कफ पिघल कर निकल जाता है और आगे कफ का बनना बिलकुल बन्द हो जाता है और श्वास नालिकाएँ शुद्ध होकर सूजन मिट जाती है और रोगी स्थाई रूप से स्वस्थ व सुखी हो जाता है । इसलिए दमा रोगियों को चाहिए कि आज ही अपने रोग का पूरा हाल लिख कर हमसे इलाज पूछकर रोग शुद्ध हो जायें घर बैठे राय पूछने की फीस (१०) बुलाने की (२५) रोज व खाना ।

डाक्टर युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N. D

पो० नीम का थाना (जैपुर)

सुलाया गया जिससे बालक को काफी पसीना आया, बालक को थोड़ी देर पेड़ स्नान भी दिया गया और पेट भर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बाँधी गई जिससे खांसी में भी कुछ कमी हुई और दस्त भी पच कर खुल कर हो गया, रोशनी हवा का स्नान भी कई बार कराया जाता था, इस प्रकार इस भयव्हा रोग से बालक दो हफ्ते में ठीक हो गया, कितना अच्छा हो यदि लोग दवाइयां न देकर अपनी संतान को प्रकृति देवी के सौंप दें फिर उनके बच्चे बीमार नहीं रहेंगे।

बच्चे को दौरा आना

एक बालक जिसकी तेज बीमारी दवा से दवा दी गई थी मिरगी हाथ पांव ऐंठना आदि का शिकार हो गया, डाक्टरों ने कहा कि हम काफी दवाइयां दे चुके, अब हम इससे ज्यादा कुछ नहीं कर सकते, इस बालक को रोजाना हवा स्नान स्नान दिये जाते थे और आइस में गाय वकरी का कच्चा दूध व फल दिये जाते थे, धीरे धीरे कुछ सप्ताह में बालक विलकुल अच्छा तन्दुरुस्त हो गया।

कान बहना, मवाद आना

कितने बालक इस बीमारी से दुखी रहते हैं जिसका कोई अन्तजा नहीं हो सकता वैद्य लोग तो ऐसे इलाज हाथ में ही नहीं लते, डाक्टर लोग इसका इलाज यह करते हैं कि कान को पिचकारी में रोख दोते हैं और दवा उसमें डाल देते हैं। मगर हमारी राय में यह इलाज सही नहीं है।

एक छोटे बच्चे का कान बहने लगा। उसका सिर दुखना
 था और कान से बहुत ही गन्धी सुवाद बाहर आती थी।
 डाक्टरों ने कहा कि नाक और कान में खून जमा हो गया,
 चीरा लगेगा। इस आपरेशन से आराम नहीं हुआ और
 डाक्टरों की फिर यह राय रही कि कान की हड्डियों का
 आपरेशन होगा क्योंकि वहां हड्डियां खराब हो गई हैं।

निदान घर वालों ने निराश होकर प्राकृतिक चिकित्सा
 आरम्भ की। पेट भर मिटी की मट्टी, छोटे हल्के एनिमा, पेड़
 का जल स्नान, हवा स्नान, स्वाभाविक भोजन सूर्य किरण
 चिकित्सा आदि प्रयोगों से बिना चीर फाड़, बिना दवा के चार
 सप्ताह में जड़ से उसका रोग जाता रहा।

आज दुनियां में डाक्टरी विद्या का कि तना प्रचार है। हमें
 अफसोस तो इस बात का है कि जिन रोगों में चीर फाड़ बिल-
 कुल ग़ैर जरूरी और खतरनाक होता है वहां भी डाक्टर लोग
 रोगियों के प्राणों की परवाह न करके चीर फाड़ कर डालते हैं
 जिसका नतीजा यह होता है कि बीमारियां अच्छी नहीं होती
 कभी कभी मृत्यु हो जाती है।

यदि वे लोग सजीवगी से काम लें और अन्य उपायों से
 अच्छे हो सकने वाले रोगों में चीर फाड़ न करें तो दुनियां का
 बड़ा उपकार हो सकता है।

पसली चलना—डिब्बा

डिब्बे की बीमारी भी बड़ी भयानक होती है और बहुत
 अधिक संख्या में बच्चे इस रोग से मरते हैं। इस रोग में भी

स्वाभाविक चिकित्सा को ६६ फी सदी सफलता मिली है और अनेक सुन्दर बालक काल के आस होने से बचा लिये जाये हैं।

एक बार एक छोटे बच्चे को डिप्थी की बीमारी हो गई। एक डाक्टर साहब ने इलाज किया पर कोई लाभ न हुआ। बच्चे को कब्ज थी और दस्त दो तीन दिन से नहीं लगा था। साथ ही साथ उसे बुखार भी तेज था। पसलियां चल रही थीं घर वाले बहुत डर गये और बालक की जिन्दगी से निराशा हो गये।

मौसम कुछ ठण्डा था और सरणी में यह बीमारी ज्यादा होती है। बालक के कमरे को गरम करके उसे एक पेडू स्नान ४—५ मिनिट का ताजा सादा पानी से दिया गया और पेडू पर मिटो की पटी बांधी गई। इसके सिवा बालक को जो पानी पिलाया गया, वह इस प्रकार तैयार किया गया था कि चिकनी मिट्टी की आठ दस चाटी सो गोली बना कर सुखा ली गई और आग में उन्हें खूब गरम करके पाव भर पानी में एक गोली बुझा कर उस पानी को हंडिया में रख दिया गया। वही पानी दिन में कई बार थोड़ा २ बालक को पिलाया गया।

इन प्रयोगों से बालक सो गया। स्नान के बाद बालक को बुझा कर पन्नीना लाने की कोशिश की गई। ५ मिनट हवा स्नान भी दिया गया और उसका बुखार कम हो गया। धीरे

धीरे उसे खुलकर दस्त और पेशाब होने लगा और बार २ इन प्रयोगों को दोहराते रहने से बीमारी कम हो गई।

फिर इस बच्चे को एक दिन धूप स्नान और हफ्ते में एक बार भाप स्नान भी दिये गये जिससे पसीना काफी आया और फिर उसे पेहू स्नान दिया गया। इतने समय अधिकांश उसकी गरमी से बच्चे को पसीना आता रहा।

यह रोग मां के दूध की खराबी से होता है और अकसर इसमें कब्ज और बुखार रहती है। इस रोग में बुझाया पानो, भाप स्नान, जल हवा स्नान, पेट पर मिट्टी की पट्टी रामबाण और अन्यर्थ इलाज साबित हो चुके हैं। इसलिए विधि पूर्वक प्राकृतिक उपचारों का ही सहारा लेना चाहिये।

बच्चों की आंखें दुखना

अकसर बच्चों की आंखें दुखती रहती हैं और बेचारे बच्चे इस बीमारी में बहुत रोते हैं परन्तु यहां भी हमें यह बात कहनी पड़ेगी कि रोग भी मां के दूध को खराबी अथवा खराब खान पान से ही होता है और कब्ज से ही यह रोग बढ़ता है। इसलिए इलाज करने से पहिले रोग के कारणों को मिटाना पहला काम है।

एक लड़की को आंखें दुखने लगी, सुख हो गई। दवाखाने की दवा भी डलवाई गई और अश्रुनाल की दवाइयों की भी परीक्षा की गई। मगर बालक को आराम न हुआ। दवाइयों से

दर्द काफी होता था। आंखों से पानी भी निकलता था मगर आंखों की लाली और पीड़ा दूर न हुई। इसका कारण यह था कि इलाज करने वालों ने यह जानने की तकलीफ नहीं की थी कि लड़की के उदर में दोषों का उभार हो रहा है उसे कब्ज है और विजातीय द्रव्य का दबाव ऊपर आंखों की तरफ है।

आखिरकार स्वाभाविक उपचार आरम्भ किये गये। लड़की को पेड़ स्नान, और इन्द्रिय स्नान, ठंडे जल के दिए गये और पेट पर मिट्टी की पट्टी बांधी गई। इन उपायों से कब्ज दूर हो गई और पेट की गरमी कम होने लगी जो विजातीय द्रव्य आंखों को कष्ट दे रहा था, पेशाब की राह बाहर निकलने लगा और धीरे धीरे आंखों की पीड़ा और सुरखी गटने लगी।

लड़की के सिर पर ठंडे पानी की पट्टियां बांधी गई और ठंडे पानी से पूर्ण स्नान कराया गया और आंखों को दिन में कई बार ठंडे पानी से धोया जाता था।

भोजन में उसे कच्चे दूध की लस्सी, फलों का रस, मूंग की दाल, चावल और चोकरदार आटे की सुखी रोटी दिये जाते थे। तेल, लाल मिर्च, खटाई आदि से परहेज रखा गया। कपड़े भी बहुत कम पहनाये गये। इन आचरणों से बड़ी जल्दी आंखों की सुरखी पीड़ा आदि जाते रहे और पहले से आंखें अधिक साफ हो गई थी।

हम पाठकों से आग्रह करते हैं बच्चों व बड़ों को आँखों की बीमारियों में ऊपर लिखा इलाज हमेशा सफल रहा है और इसके विपरीत इलाज करने से जो कष्ट और मुसीबत होती है उसे सभी जानते हैं। औषधियां केवल रोग को दवा सकती हैं।

मां के दूध की खराबी बच्चों की बीमारी का प्रधान कारण है। गर्भावस्था में वासी चीजें आचार मुरखे सफेद चीनी आदि खाकर पहले ही शिशु शरीर कमजोर बना डाला जाता है फिर जापे में भी काढ़े, दशमूल हलवा, लड्डू, अजवान, सूँठ खाकर स्त्री अपने रक्त व दूध को निःसार गन्दा कर लेती है। फिर बच्चे क्यों न रोगी होंगे। मां का दूध शुद्ध किये बिना बच्चों को नीरोग रखने की आशा मृगवृष्णा ही है। बच्चे की मां को गर्भावस्था व प्रसव के बाद स्वाभाविक भोजन दूध फल मेवा पर रखिए। गरिष्ठ तेज चीजें हरगिज न दीजिए फिर न स्त्री बीमार होगी न बच्चे रोगी होंगे। बच्चों को भी प्रारम्भ में मिठाइयां आदि पदार्थ दे ताकि वे स्वस्थ सुन्दर व दीर्घजीवी बनें। दवा या टीका से दूर रखिए।

